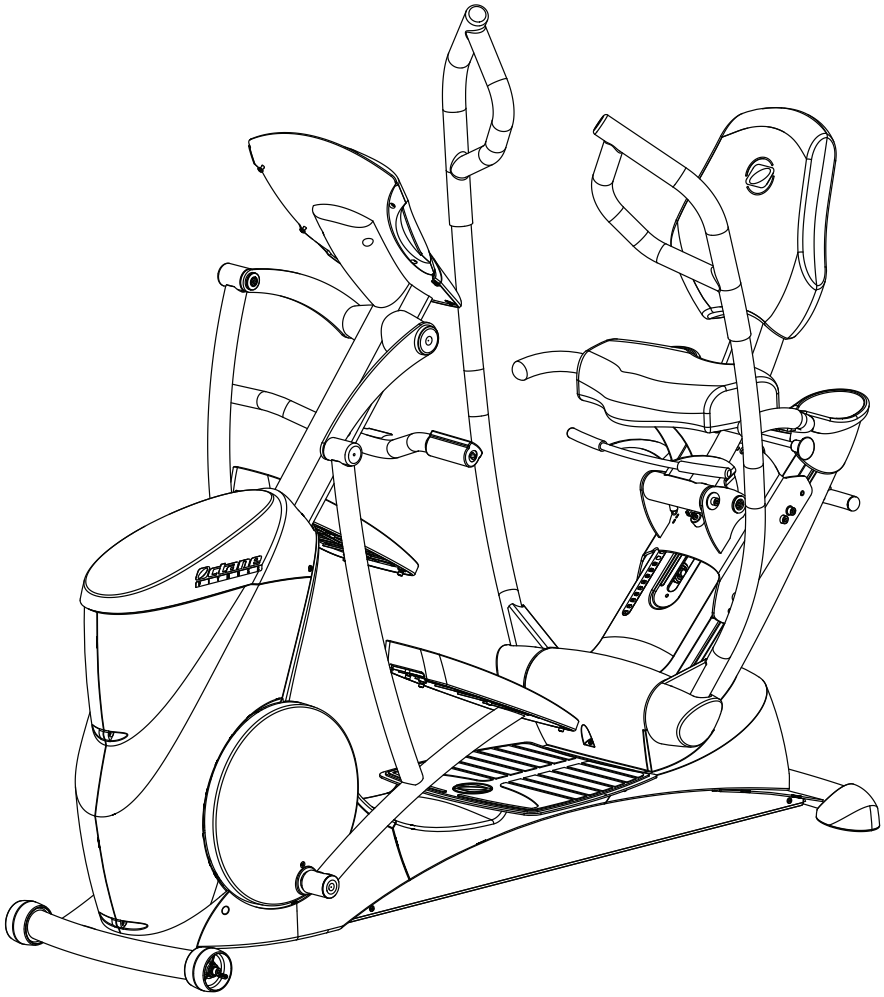
Octane FITNESS



xRide™

xR6 / xR6e / xR6ce

MANUAL DE INSTRUCCIONES

xRide

xR6/xR6e/xR6ce

MANUAL DE INSTRUCCIONES

¡Enhorabuena! Está a punto de empezar a sacar más rendimiento a su programa de ejercicios con un equipo de gama totalmente nueva: **xRide**™ de Octane Fitness®. El equipo de Octane Fitness está totalmente centrado en los mejores productos de elípticas del mundo para que usted disfrute de la mejor experiencia al hacer ejercicio. Estamos emocionados por ser los primeros en ofrecer esta elíptica con asiento para practicar cross training y esperamos que saque partido del uso de su xRide™ para alcanzar los objetivos de su entrenamiento y Exprimir su vida (Fuel Your Life™!

Su nueva máquina elíptica con asiento cuenta con una amplia variedad de funciones que le permitirán sentirse motivado y alcanzar las metas relacionadas con su entrenamiento. Le recomendamos que lea atentamente este manual para familiarizarse con el producto. En él se incluye información importante sobre su funcionamiento y mantenimiento.

Octane Fitness sólo distribuye sus productos a través de distribuidores especializados en entrenamiento físico. Estos distribuidores son expertos en la materia y están preparados para ayudarle a resolver cualquier pregunta que tenga sobre su producto Octane Fitness. De todas formas, si quisiera hablar directamente con un especialista del servicio para clientes de Octane Fitness, no dude en ponerse en contacto con nosotros.

Octane Fitness
EE.UU. y Canadá, Latinoamérica, Asia-Pacífico
7601 Northland Drive North
Suite 100
Brooklyn Park, MN 55428
Teléfono: 888.OCTANE4 (EE.UU. y Canadá)
763.757.2662 (Latinoamérica y Asia-Pacífico)
Fax: 763.323.2064

www.octanefitness.com

Octane Fitness International
Europa, Oriente Medio, África
Rivium Weestlaan 19
2909 LD, Capelle a/d Ijssel
Países Bajos
Teléfono: +31 10 2662412
Fax: +31 10 2662444

Atentamente,

Dennis Lee
Presidente

Este producto debe tener un uso doméstico.

LEA Y GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

ADVERTENCIA Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es especialmente importante en el caso de personas mayores de 35 años o que padezcan dolencias cardíacas previas. Si en algún momento mientras realiza los ejercicios de entrenamiento, siente dolor en el pecho, náuseas, mareo o tiene dificultad para respirar, debe detener inmediatamente la actividad y consultar con un médico antes de volver a comenzar.

Lea este Manual de instrucciones antes de utilizar su máquina elíptica de cross training con asiento.

ADVERTENCIA Al utilizar un producto eléctrico, siempre debe seguir ciertas precauciones básicas.

Para reducir el riesgo de sufrir quemaduras, lesiones, electrocución o causar fuego:

- Utilice este producto sólo para el propósito que se describe en este Manual de instrucciones. **No** modifique el producto de ninguna forma.
- **No** quite las protecciones de plástico de la máquina. Las reparaciones sólo debe realizarlas un representante de servicio autorizado de Octane Fitness. Las piezas móviles que se encuentran debajo de las protecciones pueden ser extremadamente peligrosas si se dejan al descubierto.
- **Nunca** utilice esta máquina elíptica de cross training con asiento si tiene un cable o enchufe dañado, si no funciona correctamente, si ha sufrido una caída o daños o se ha caído al agua. Devuelva la máquina elíptica a su distribuidor local o a Octane Fitness para su revisión y reparación.
- Mantenga el cordón alejado de superficies calientes.
- **Nunca** use la máquina elíptica con las aberturas de aire bloqueadas. Mantenga las aberturas de aire libres de pelusas, pelo y objetos similares.
- **No** utilice la máquina en el exterior.
- **No** utilice esta elíptica de cross training con asiento donde se usen aerosoles (spray) o donde se esté administrando oxígeno.
- Use sólo el cable de alimentación incluido con la elíptica con asiento Octane Fitness.
- **Nunca** coloque el cable de alimentación debajo de la moqueta ni ponga objetos sobre el cable que puedan dañarlo.
- Desconecte la máquina elíptica con asiento Octane Fitness antes de moverla.
- **Para desconectarla**, retire el enchufe de la toma de corriente.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

OTRAS PRECAUCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES PRECAUCIONES

- Coloque la elíptica de cross training con asiento en un superficie lisa con un espacio de 30,5 cm libre a cada lado de la unidad.
- Para evitar que se dañe el piso o la alfombra, coloque un cubrepiso debajo de la máquina elíptica.
- Mantenga la máquina elíptica fuera del alcance de los niños.
- Mientras se utiliza la máquina elíptica, debe mantener a los niños y las mascotas fuera del área.
- Utilice ropa y calzado adecuados para hacer ejercicio, no utilice ropa holgada.
- Tenga cuidado al subirse y bajarse de la elíptica de cross training. Nunca intente subirse o bajarse del equipo mientras los pedales estén en movimiento.
- Cuando ajuste la altura o inclinación del asiento, asegúrese de oir y sentir cómo el mecanismo queda fijo en su posición correspondiente.
- Mire siempre hacia adelante. Nunca intente darse vuelta en la máquina elíptica de cross training.
- No debe sentarse, pararse ni subirse en la protección plástica delantera, la consola electrónica o las sujeciones fijas para los pies.
- Mantenga las manos y pies alejados de las aberturas y piezas móviles.
- Mantenga los pies dentro de los límites de los pedales, no apoye los dedos gordos ni ninguna otra parte de los pies en los bordes de los pedales.
- Nunca inserte ni deje caer objetos en alguna abertura.
- No debe sobreexigirse ni ejercitarse hasta quedar exhausto.
- Si durante su entrenamiento siente dolor en el pecho, náuseas, mareo o síntomas extraños, deje de entrenar inmediatamente y consulte con su médico.
- Limpie las superficies externas de la máquina después del uso para quitar el sudor y el polvo.
- Controle y revise su elíptica de cross training con asiento regularmente. Si necesita reparaciones, póngase en contacto con su distribuidor local o con el Servicio de atención al cliente de Octane Fitness para recibir ayuda.
- Tenga cuidado al mover la máquina elíptica de cross training. La máquina pesa más de 150 kg. Utilice las técnicas de levantamiento adecuadas y/o solicite ayuda para moverla.

Dimensiones del producto	1803mm x 889mm x 1439mm (71in x 35in x 57in)
Peso del producto	244 libra (110.7 Kg)
Peso máximo del usuario	300 libra (136 Kg)

Fuente de alimentación/Especificaciones eléctricas

Posición de entrada	100-240~0.4A
Frecuencia	50-60Hz
Posición de salida	+9V⎓1.5A
Ondulación de la salida	90mV
Corriente de salida	1.5A Máximo
Seguridad	UL/CUL, TUV, PSE, CE, C-Tick, 3C, B-Mark

Este equipo,cuando sea aplicable, cumple con:

2006/95/EC	Directriz de voltaje bajo
2004/108EC	Compatibilidad electromagnética (EN61000)
2002/95/EC	Directriz de restricción de sustancias peligrosas (RoHS)
2006/96/EC	Directriz WEEE
EN957-9:2003	Equipos estáticos de entrenamiento
EN957-1:2005	Equipos estáticos de entrenamiento
EN60335-1:2002	Electrodomésticos y productos similares - Seguridad
GPS	Reglamento de seguridad general de los productos 2005

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA LA OPCIÓN DE FRECUENCIA Cardíaca

Antes de usar la máquina xR6e o xR6ce de Octane Fitness con HeartLogic™ Intelligence, lea y siga estas instrucciones:

Correa inalámbrica para el pecho

- **No utilice la correa para el pecho si tiene marcapasos o si está tomando una medicación prescrita**. Los medicamentos o los impulsos eléctricos del marcapasos pueden causar una lectura incorrecta de la frecuencia cardíaca.
- Maneje el equipo con cuidado, ya que es extremadamente delicado.
- No doble las tiras al interior de la correa para el pecho o puede ocasionar la pérdida de la conductividad.
- Manipule con cuidado el transmisor de frecuencia cardíaca (correa para el pecho) de Octane Fitness. Dejarlo caer puede ocasionarle daños y anular la garantía.
- Si el receptor (consola) intenta procesar varias señales a la vez, puede indicar una lectura incorrecta del ritmo cardiaco. Utilice sólo una correa para el pecho al alcance del receptor. Otros transmisores deben estar al menos a cinco pies de distancia del receptor de su unidad.
- No utilice la correa para el pecho cerca de dispositivos que generen grandes campos magnéticos. Las televisiones, motores eléctricos, radios y líneas eléctricas de alto voltaje pueden afectar al rendimiento del transmisor. Estos elementos pueden interferir en la señal de la frecuencia cardíaca que se transmite al receptor y afectar a las lecturas de frecuencia cardíaca que aparecen en la consola electrónica.
- No debe sumergir el transmisor en agua. Sin embargo, es necesario que el transmisor tenga cierto grado de humedad para que funcione correctamente. En general, la transpiración suele ser suficiente, pero es posible que deba humedecer los electrodos con una pequeña cantidad de agua. Los electrodos son la parte con canales del lado del transmisor que se coloca contra la piel.
- La correa para el pecho de Octane Fitness funciona con una batería que tendrá que reemplazar ocasionalmente. Si la batería está dañada o los electrodos están desgastados, pueden producirse lecturas incorrectas. Los electrodos son la parte con canales del lado del transmisor que se coloca contra la piel.

Empuñaduras con sensores de frecuencia cardíaca (sólo xR6ce)

- Limpie periódicamente las empuñaduras con sensores para ritmo cardiaco para eliminar el sudor y la grasa. Utilice un paño húmedo con un detergente suave. No rocíe las empuñaduras directamente con agua o limpiador ya que podría provocar un cortocircuito.
- Para conseguir lecturas de frecuencia cardíaca más precisas, agarre las empuñaduras con sensores de forma que la palma de la mano y los dedos estén en contacto con los sensores de metal de la parte superior e inferior de la empuñadura. Agarre con fuerza y deje las manos fijas en el lugar que corresponde.

Algunas personas no pueden utilizar la función de frecuencia cardíaca porque no tienen la química adecuada en el cuerpo para proporcionar lecturas correctas. Si tiene dificultades al usar las empuñaduras de contacto o una correa inalámbrica para el pecho, póngase en contacto con su distribuidor o con el Servicio de atención al cliente de Octane Fitness en el teléfono 1.888.OCTANE4.

ADVERTENCIA Las opciones de control de frecuencia cardíaca de este producto sólo son informativas y ***no*** deben utilizarse como medida que indique un funcionamiento y salud cardiacos correctos. En un programa de frecuencia cardíaca controlada, puede utilizar los Controles de nivel para reducir el nivel de resistencia en cualquier momento. ***Usted es el responsable de controlar cómo se siente y de adaptar su esfuerzo a esta situación.*** En un programa de frecuencia cardíaca controlada, puede reducir el nivel de resistencia en cualquier momento. Si en algún momento mientras realiza los ejercicios de entrenamiento, siente dolor en el pecho, náuseas, mareo o tiene dificultad para respirar, debe detener inmediatamente la actividad y consultar con un médico antes de volver a comenzar.

TABLA DE CONTENIDOS

Primeros pasos 1

Electrónica 2

- **Consola Standard y Consola Deluxe** 2
- **Programas y funciones** 8
  - – Programas de resistencia predefinidos 9
  - – Programas con control de ritmo cardiaco (xR6e/xR6ce)12
  - – Programas de rendimiento (xR6e/xR6ce)15
  - – Resistencia de carga de trabajo 16
  - – Ventanas de lectura de indicadores LED 17
  - – Opción de frecuencia cardíaca con sensores del xR6ce 18
  - – Impulsores de entrenamiento 19
  - – HeartLogic Intelligence (xR6e/xR6ce) 21
  - – Información de frecuencia cardíaca crítica 22
- **Personalización de las funciones principales** 23

Bastones MultiGrip 26

Sugerencias para un entrenamiento inteligente 27

Empezar su entrenamiento 29

Limpieza y mantenimiento 30

Solución de problemas y preguntas frecuentes 31

Garantía limitada para el consumidor 34

P R I M E R O S P A S O S

Bienvenido a un equipo para ejercicios totalmente nuevo: xRide™ de Octane Fitness Pronto disfrutará del ejercicio mientras supera retos gracias a una electrónica sofisticada y a la variedad de entrenamientos programados previamente. Empezar es fácil; tire de uno de los manillares móviles hacia la parte trasera de la unidad y siéntese.

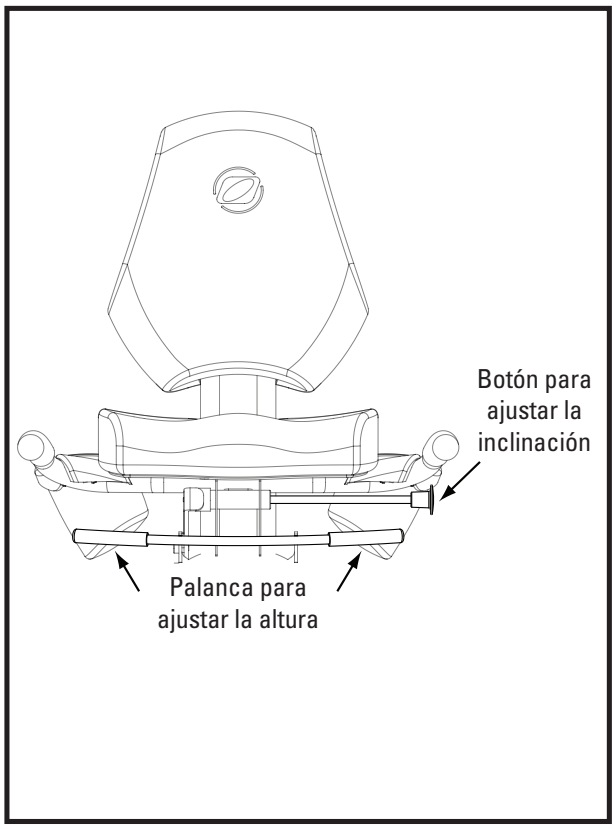
Ajustar el asiento

La comodidad y efectividad de su entrenamiento del xR6 empiezan con una posición correcta del asiento. Tanto la altura del asiento como la inclinación del respaldo del xR6 son ajustables, para que pueda encontrar una postura que se adapte a sus preferencias con el fin de realizar el mejor entrenamiento posible.

Nota: Cuando ajuste la altura o inclinación del asiento, asegúrese de oir y sentir cómo el mecanismo queda fijo en su posición correspondiente.

Ajustar la altura del asiento

Ajuste la altura del asiento de la Serie xR6 utilizando la manivela colocada justo debajo del extremo delantero del asiento. Con los pies apoyados en la plataforma, suba la manivela y utilice las piernas para mover el asiento hasta una altura que le resulte cómoda. Coloque los pies en los pedales y empiece a pedalear; pare cuando uno de los pedales este en su punto más bajo. Mire la posición de su pierna en dicho pedal; la rodilla debe estar ligeramente doblada. Si tiene la pierna totalmente extendida o la rodilla demasiado doblada, vuelva a ajustar la altura hasta que la extensión de las piernas sea la adecuada.



Ajustar la inclinación del respaldo

Ajuste la inclinación del respaldo de la Serie xR6 con la palanca que está bajo el extremo inferior izquierdo del asiento. Puede escoger entre cinco posiciones: la posición 1 es la más vertical y la posición 5 la más inclinada. Para ajustarlo, inclínese un poco hacia adelante y tire de la palanca amarilla para soltar el bloqueo de la inclinación. Empuje hacia atrás para reclinarse o muévase un poco hacia adelante para que el asiento esté en posición más vertical. Suelte la palanca y muévase un poco hasta que oiga que el bloqueo de inclinación ha vuelto a su posición.

Nota: Una vez ajustada la inclinación del respaldo hasta una postura cómoda, pedalee y vuelva a comprobar la extensión de las piernas. Puede que tenga que volver a ajustar la altura del asiento para compensar el cambio en la inclinación.

Sugerencia: Asegúrese de apuntar el números de posición de la altura del asiento (1-20) y la inclinación del respaldo (1-5) para poder ajustarlos rápidamente cuando esté listo para empezar su siguiente entrenamiento.

E L E C T R Ó N I C A

xR6 STANDARD y xR6e/xR6ce DELUXE

Bienvenido a una de las máquinas electrónicas más fáciles de usar y a la vez más sofisticada del mercado del fitness. Al comprar su máquina elíptica Octane, puede elegir entre tres opciones: el modelo xR6 con electrónica estándar, el modelo xR6e con electrónica de lujo o el modelo xR6ce con electrónica de lujo y sensores de contacto para la frecuencia cardíaca en los bastones fijos. Este manual incluye las instrucciones de los tres modelos.

Programación de la consola La programación DedicatedLogic™ se creó pensando en ofrecerle una facilidad de uso máxima y una flexibilidad absoluta a la hora de programar su consola. Esto le permite modificar su entrenamiento una vez que ya ha comenzado. Puede incluso comenzar a hacer ejercicio y luego programar la máquina. Cada tecla tiene una sola función y, así, es más fácil comprender cómo funciona cada una.

Botones de la consola

Quick Start

La manera más sencilla de comenzar su entrenamiento es simplemente pulsar el botón Quick Start y poner la máquina en un programa manual en el nivel uno de resistencia. La lectura de calorías se basará en un usuario de 68 kg. Después de seleccionar Quick Start, puede programar cualquier función en el orden que desee.

Inicio rápido 1 y 2
(xR6e/xR6ce)

Los botones de Inicio rápido se utilizan para guardar y recuperar perfiles de entrenamiento preferidos. Mi Inicio rápido recuerda su programa favorito y sus atributos, de manera que con sólo pulsar el botón, recupera estos datos para utilizarlos en su próximo entrenamiento.

Puede definir su perfil fácilmente mientras utiliza la máquina. Simplemente, comience el entrenamiento e introduzca su información como siempre: tiempo, programa, nivel, edad (xR6e/xR6ce), peso y añada Chest Press, Muscle Endurance o Leg Press, si lo desea. Una vez que haya programado la máquina elíptica según sus preferencias, mantenga pulsado el botón Inicio Rápido 1 (o Inicio Rápido 2) hasta escuchar el bip de la consola, que indica que se guardó su perfil favorito. Si durante el entrenamiento, decide cambiar los ajustes que ha guardado (por ejemplo, quiere aumentar el tiempo o el nivel), utilice la Flecha superior (▲) o Flecha inferior (▼) y pulse Introducir. Si desea guardar estos nuevos ajustes, mantenga pulsado el botón Inicio Rápido nuevamente durante 3 segundos o hasta escuchar el bip. De esta manera, se restablece el perfil guardado incorporando los nuevos atributos.

La próxima vez que esté listo para iniciar su entrenamiento favorito, sólo tendrá que pulsar el botón de Inicio Rápido y comenzar a pedalear. También puede cambiar a su programa favorito después de haber empezado un entrenamiento. Para ello, pulse Pausa/Borrar dos veces en dos segundos para restablecer la máquina y luego presione Inicio Rápido para iniciar el programa.

Sugerencia: *Use Inicio Rápido 1 e Inicio Rápido 2 para guardar dos entrenamientos diferentes. Guarde el primero según las instrucciones anteriores, luego pulse Pausa/Borrar dos veces en dos segundos para restablecer la máquina y siga los mismos pasos para guardar el segundo entrenamiento con el otro botón de Inicio Rápido (2).*

Sugerencia: *si desea hacer algo diferente después de haber iniciado su entrenamiento favorito con Inicio Rápido, simplemente introduzca la nueva información. Esto sólo cambiará el entrenamiento actual, no su entrenamiento favorito guardado.*

Nota: *Su perfil se mantiene guardado aunque desconecte la máquina.*

Pausa Borrar

Pulse este botón una vez para hacer un descanso en su entrenamiento. La duración de la pausa normal es de 5 minutos. Use las teclas de Tiempo ▲/▼ para aumentar o disminuir el tiempo de la pausa. Puede hacer este ajuste en cualquier momento mientras la máquina se encuentre en modo de pausa. Para reanudar un ejercicio puesto en pausa, pulse cualquier tecla o comience a pedalear. Si deja de pedalear durante el entrenamiento, la unidad comenzará una pausa de 5 minutos de forma automática. Para reanudar el entrenamiento, comience a pedalear.

Pulse el botón Pausa/Borrar dos veces en dos segundos y la máquina se restablecerá y estará lista para otro entrenamiento. Mantenga pulsado el botón Pausa/Borrar hasta que escuche un bip para que se inicie el modo de reposo, un modo de apagado virtual. La pantalla principal muestra el mensaje "UNFUELING" (Descansando) y sólo un LED de la ventana Muscle Endurance permanece encendido. La máquina elíptica consume muy poca energía en este modo. Para "despertar" a la elíptica, pulse cualquier botón o comience a pedalear.

Enfriamiento

Siempre es recomendable realizar un enfriamiento al finalizar su rutina. De esta manera, ayudará a su cuerpo a hacer la transición para pasar de un entrenamiento enérgico a su ritmo normal. El tiempo y la intensidad del enfriamiento se personaliza automáticamente según la duración y nivel de resistencia de su entrenamiento. La ventana cambiará a un temporizador de cuenta que le indicará la duración del enfriamiento.

Si programó la duración de su entrenamiento, el enfriamiento se iniciará automáticamente al finalizar el mismo. Si decide finalizar su entrenamiento antes o si no ha definido un objetivo temporal, pulse el botón Enfriamiento para activar el enfriamiento personalizado.

<u>Teclas Arriba y Abajo</u>

Tiempo (▲ y ▼)

Aumenta o disminuye el tiempo (minutos:segundos). El tiempo máximo es de 99:00.

Programa (▲ y ▼)

Alterna entre los programas. Puede cambiar de programa cuando lo desee durante el entrenamiento.

Nota: *La teclas Programa ▲ y ▼ también se utilizan para activar el modo MOM (MOvement Management o Gestión de movimientos), una función exclusiva de control de movimientos de las elípticas xR6/xR6e/xR6ce de Octane Fitness. Para obtener más información sobre el modo MOM, consulte la página 23.*

Nivel (▲ y ▼)

Aumenta o disminuye el nivel de resistencia de la máquina. Hay 20 niveles de resistencia para programas de resistencia predefinidos y el programa de rendimiento 30:30 del xR6e/xR6ce. Para los programas con control de frecuencia cardíaca en los modelos xR6e y xR6ce, el botón Nivel ▲/▼ aumenta o disminuye su objetivo de frecuencia cardíaca. (para obtener más información sobre los programas con frecuencia cardíaca, consulte la página 12). Para guardar un cambio en el objetivo de frecuencia cardíaca, debe pulsar Introducir después de utilizar las flechas.

Peso (▲ y ▼)
(xR6e/xR6ce)

Aumenta o disminuye el peso que indicó el usuario. Este valor (entre 70 y 300) se utiliza para proporcionar una lectura más precisa de las calorías quemadas. El peso se muestra en libras (sistema inglés) o kilogramos (sistema métrico). Utilice la función Configuración de usuario (descrita en la página 23) para cambiar la pantalla de un sistema a otro.

Edad (▲ y ▼)

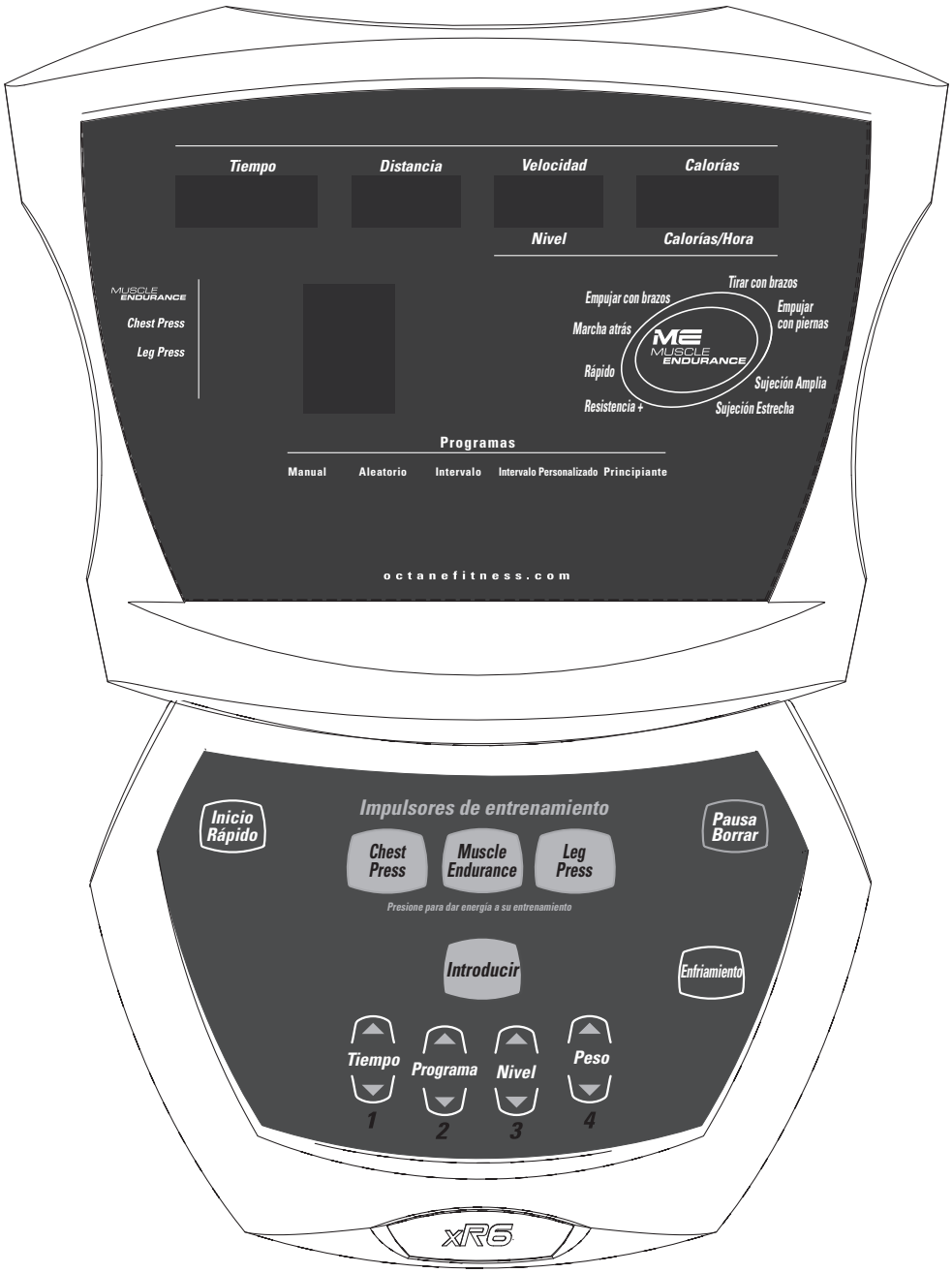
Se utiliza en los programas con frecuencia cardíaca. Si indica su edad, un valor entre 15 y 99, el xR6e o xR6ce podrá determinar un objetivo de frecuencia cardíaca recomendado según la fórmula 220 – su edad = su frecuencia cardíaca máxima teórica (FCMT). Luego, ese número se multiplica por el valor de intensidad del programa para determinar los valores de su objetivo de frecuencia cardíaca. Si no indica ningún valor, los datos se calculan tomando como base una edad de 40 años. Si no está realizando un programa de frecuencia cardíaca controlada pero desea ver su porcentaje de frecuencia cardíaca, que representa su esfuerzo en relación con el objetivo de frecuencia cardíaca recomendado, indique su edad. Para obtener más información, consulte la página 31 "*¿Cuál debería ser mi frecuencia cardíaca?*".

Introducir

Selecciona cualquiera de los valores o elementos cambiados con las teclas anteriores. También, al pulsar la tecla Introducir durante cualquier entrenamiento, las ventanas de lectura de indicadores LED se dejarán de alternar entre los modos de visualización.

Nota: *no es necesario apagar la elíptica; la máquina xR6 se ha diseñado con un modo de reposo inteligente, un botón de desactivación virtual. Con esto, ya no es necesario tener un interruptor de encendido/apagado. Para entrar en modo de reposo, mantenga pulsado el botón Pausa/Borrar hasta que escuche un bip. La pantalla principal muestra el mensaje "UNFUELING" (Descansando) y sólo un LED de la ventana Muscle Endurance permanece encendido. La máquina elíptica consume muy poca energía en este modo. Para "despertar" a la máquina, simplemente presione cualquier botón o comience a pedalear.*

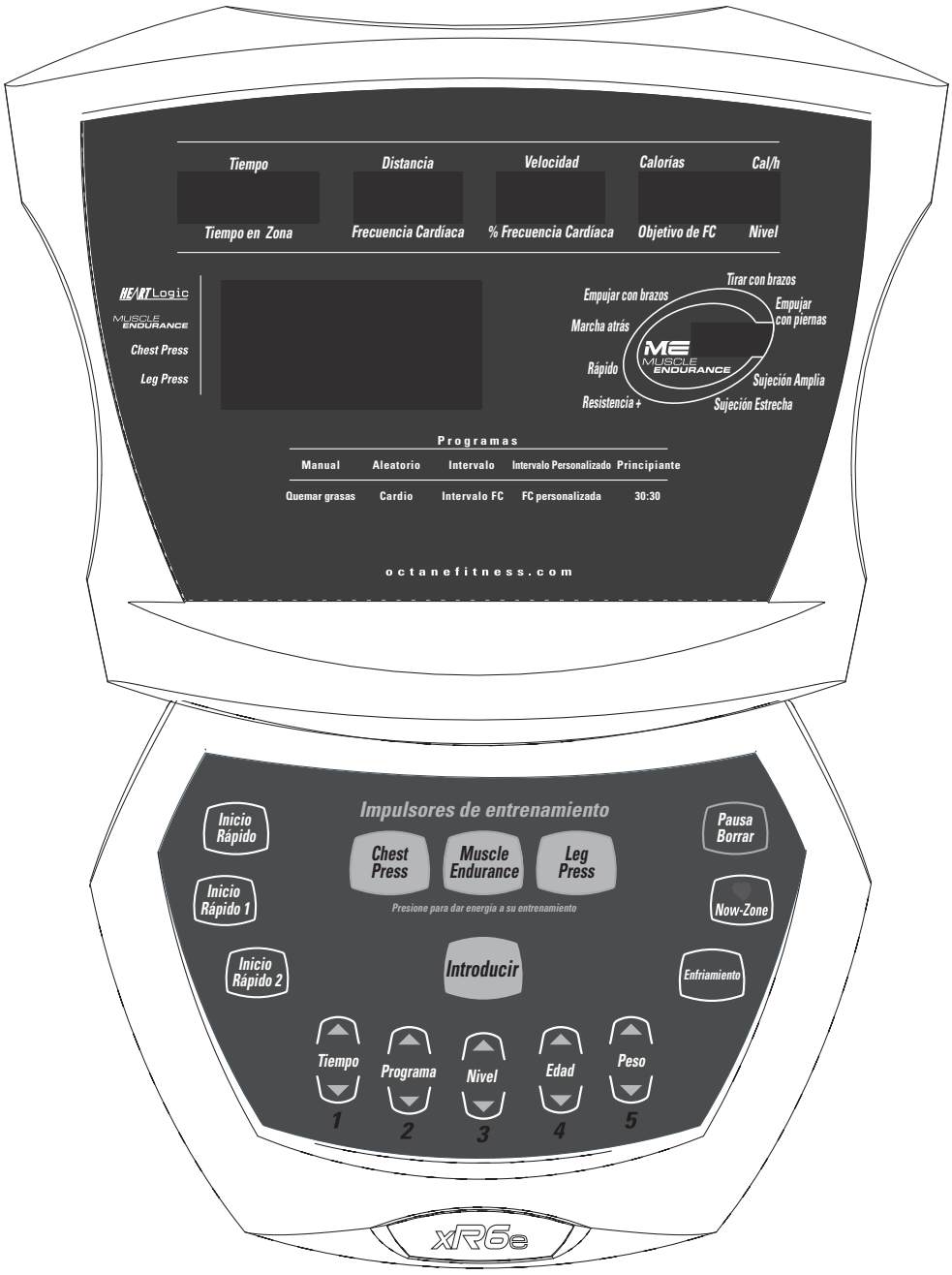
N O T A S



Consola y panel Standard xR6

Desglose de programas

Programas de resistencia predefinidos: Manual — Aleatorio — Intervalo — Intervalo personalizado — Principiante



Consola y panel Deluxe xR6e/xR6ce

Desglose de programas

Programas de resistencia predefinidos:	Manual — Aleatorio — Intervalo — Intervalo personalizado — Principiante
Programas con control de frecuencia cardíaca:	Quemar grasas — Cardio — Intervalo FC — FC personalizada — 30:30

Sugerencia: *¿Desea que los LED de número no alternen entre los indicadores alto y bajo? ¿Sólo le interesa ver el tiempo o desea concentrarse en los datos de frecuencia cardíaca del xR6c/xR6ce? pulse la tecla Introducir y la pantalla se detendrá en esa posición. Vuelva a pulsar la tecla Introducir para que los indicadores LED vuelvan a alternarse continuamente.*

PROGRAMAS Y FUNCIONES

Calentamiento del programa

Todos los entrenamientos de las elípticas de la Serie xR6 incorporan 5 programas de resistencia predefinidos para conseguir que sus entrenamientos resulten interesantes: Manual, Aleatorio, Intervalo, Intervalo personalizado, y Principiante. Los modelos xR6e y xR6ce también incluyen programas de frecuencia cardíaca controlada(Quemar grasas, Cardio, Intervalo FC, FC Personalizada) así como el programa de rendimiento 30:30 exclusivo de Octane.

Todos los programas comienzan con un calentamiento para preparar el cuerpo para un entrenamiento intenso. Durante el calentamiento, la resistencia va aumentando para que se prepare para el entrenamiento.

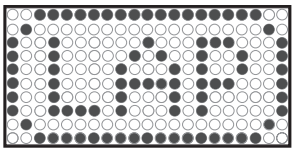
Los programas de resistencia predefinidos y el programa 30:30 incorporan un calentamiento de tres minutos cuya resistencia aumenta cada minuto, para que llegue al inicio del entrenamiento. Los programas con control de frecuencia cardíaca incluyen un calentamiento que dura tres minutos o hasta que alcance su objetivo de frecuencia cardíaca; luego, comienza el programa seleccionado. Al aumentar o disminuir el Nivel, cambia el objetivo de frecuencia cardíaca.

Debe escoger el programa que se ajuste mejor a sus necesidades de entrenamiento para cualquier día determinado. Usted decide la intensidad con la que desea ejercitarse configurando el nivel de resistencia y el tiempo de cada programa. Tres programas—Manual, Intervalo Personalizado, FC Personalizada—le ofrecen aún más flexibilidad para programar el entrenamiento como le guste.

Programas de resistencia predefinidos

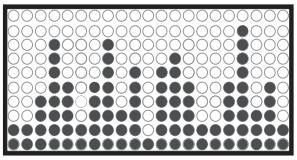
Manual — Aleatorio — Intervalo — Intervalo Personalizado — Principiante

Manual



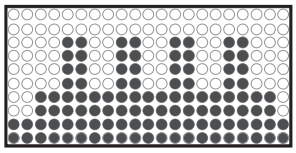
El programa Manual simula un pedaleo en una superficie plana. Este programa no tiene calentamiento. Para iniciar el programa, empiece a pedalear y utilice las teclas Arriba (▲) y Abajo (▼) para introducir la configuración que desee para el programa: tiempo, nivel, su edad (sólo xR6e/xR6ce) y su peso. La resistencia se mantiene constante durante todo el entrenamiento, a menos que la cambie. La guía ovalada indica 1/4 de milla (o 1/4 de kilómetro); un contador en la pantalla principal muestra cuántas vueltas ha realizado durante el entrenamiento. La resistencia se puede cambiar en cualquier momento durante el entrenamiento si se pulsan las teclas de Nivel Arriba (▲) o Abajo (▼) en el panel.

Aleatorio



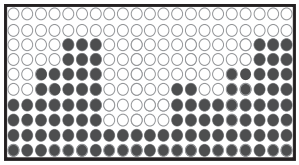
El programa Aleatorio ofrece un número prácticamente infinito de combinaciones. Tras seleccionar el programa, utilice las teclas Arriba (▲) o Abajo (▼) correspondientes para introducir la configuración que desee para el programa: tiempo, nivel (el nivel medio que desea para todo el entrenamiento), su edad (sólo xR6e/xR6ce) y su peso. El ordenador genera de manera aleatoria un nuevo curso cada vez que selecciona el programa aleatorio o cambia el nivel del programa, dándole diferentes niveles de resistencia. Cada columna del panel principal dura 1 minuto. La resistencia se puede cambiar en cualquier momento durante el entrenamiento si se pulsan las teclas de Nivel Arriba (▲) o Abajo (▼) en el panel.

Intervalo

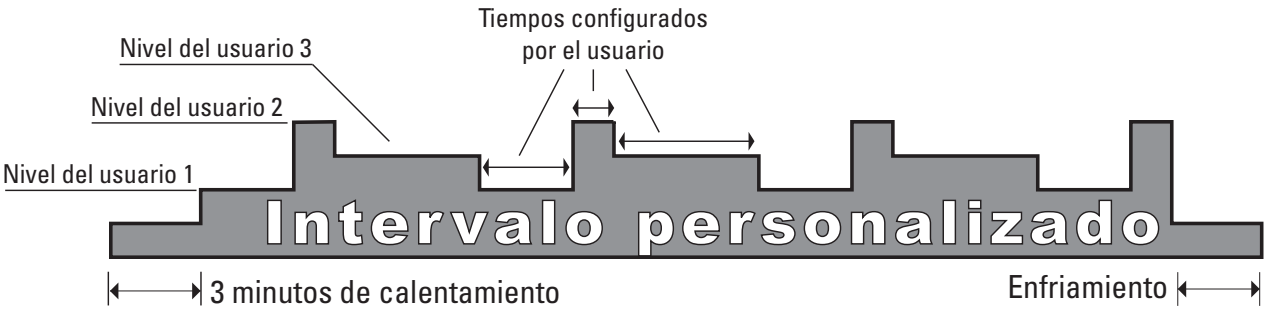


El programa Intervalo alterna entre dos niveles diferentes de resistencia. Cada nivel se ajusta de manera independiente, de modo que puede personalizar la diferencia entre los dos intervalos. Todos los intervalos tienen una duración de dos minutos. Tras seleccionar el programa, utilice las teclas Arriba (▲) y Abajo (▼) para introducir la configuración del programa cuando se le solicite: niveles del Intervalo 1 e Intervalo 2. También puede indicar la duración del programa, su edad (sólo xR6e/xR6ce) y su peso. Cuando esté pedaleando y haya terminado el calentamiento, puede aumentar o reducir el nivel del intervalo (1º o 2º) actual en cualquier momento si pulsa las teclas Arriba (▲) o Abajo (▼) en el panel. El valor del otro intervalo no cambia. El valor que introduce modifica sólo al intervalo actual (1° o 2°) durante todo el tiempo de entrenamiento restante, o hasta que vuelva a modificarlo.

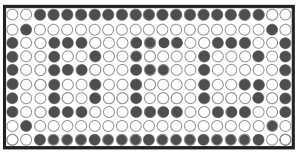
Intervalo Personalizado



El programa Intervalo Personalizado permite especificar el nivel de resistencia y la duración de hasta 6 intervalos que se alternan. Tras seleccionar el programa, utilice las teclas Arriba (▲) o Abajo (▼) correspondientes para introducir la configuración que desee cuando se le solicite: Intervalos (2 a 6), Intervalo 1—Tiempo, Intervalo 1—Nivel, Intervalo *n*—Tiempo e Intervalo —Nivel. También puede indicar el la duración del programa, su edad (sólo xR6e/xR6ce) y su peso. El tiempo de los intervalos varía entre 00:15 y 99:45, con aumentos de 15 segundos. Cuando esté pedaleando y haya terminado el calentamiento, puede aumentar o reducir el nivel del intervalo actual en cualquier momento si pulsa las teclas de Nivel Arriba (▲) o Abajo (▼) en el panel. El valor de los demás intervalos no cambia. El valor que introduce modifica sólo el intervalo actual durante el tiempo de entrenamiento restante, o hasta que vuelva a modificarlo.



Principiante



El programa Principiante ofrece una excelente rutina para principiantes o personas que vayan a retomar su entrenamiento. Este programa está diseñado para guiarle a través de 14 entrenamientos, uno por día, aumentando gradualmente la intensidad cada día. El entrenamiento de cada día incluye un valor predefinido de tiempo, nivel de resistencia y una velocidad recomendada (RPM). Tras seleccionar el programa, utilice Nivel ▲/▼ para seleccionar el día del programa. Los valores predefinidos que se muestran en el cuadro siguiente aparecerán en las ventanas correspondientes. El valor diario del entrenamiento puede cambiarse durante el mismo si se pulsa la tecla de Nivel Arriba (▲) o Abajo (▼) en el panel y los valores correspondientes de la tabla cambiarán según corresponda. También puede introducir su edad y peso en cualquier momento utilizando las teclas ▲/▼ apropiadas.

Día de programa (nivel)	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
Nivel de resistencia	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5
Tiempo	10	10	11	11	12	13	14	15	16	17	18	19	19	20
RPM	30	35	35	35	35	35	35	40	40	40	40	40	45	45

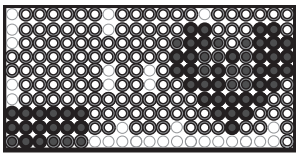
Combinación de nivel de Resistencia, tiempo y velocidad recomendad (RPM)
Consulte el cuadro para más información

Programas con control de ritmo cardiaco (xR6e/xR6ce)

Quemar grasas — Cardio — Intervalo FC — FC Personalizada

Nota: *Para que los programas con control de frecuencia cardíaca funcionen eficazmente, debe usar una correa inalámbrica para el pecho o sostener las empuñaduras con sensores de contacto para frecuencia cardíaca de los bastones fijos durante todo el entrenamiento.*

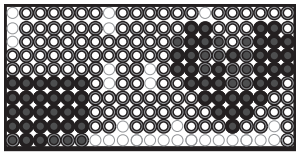
Quemar grasas



El programa Quemar grasas guía su entrenamiento para maximizar el porcentaje de calorías que quema de grasa en comparación con los hidratos de carbono. Tras seleccionar el programa, utilice las teclas Arriba (▲) y Abajo (▼) para introducir la configuración del programa cuando se le solicite: Edad y Objetivo de frecuencia cardíaca. El valor mínimo del objetivo de frecuencia cardíaca es 80 y el máximo 220 menos su edad. También puede introducir el tiempo del programa y su peso.El objetivo de frecuencia cardíaca recomendado es el 65% **de su frecuencia cardíaca máxima teórica (FCMT = 220 – edad).** El programa comienza con un calentamiento. Si alcanza su objetivo de frecuencia cardíaca durante el calentamiento, éste finaliza y comienza el entrenamiento que haya programado. La resistencia se ajusta automáticamente para mantener su objetivo de frecuencia cardíaca durante el entrenamiento. Puede cambiar el objetivo de frecuencia cardíaca en cualquier punto del programa utilizando las teclas de Nivel Arriba (▲) o Abajo (▼) en el panel.

Ejemplo para una persona de 40 años:
220 – 40 años = FCMT 180
*180 * .65 = 117 Objetivo de frecuencia cardíaca*

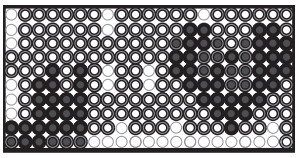
Cardio



El programa Cardio guía su entrenamiento con el fin de maximizar los beneficios cardiovasculares, como al entrenar para una carrera. Tras seleccionar el programa, utilice las teclas Arriba (▲) o Abajo (▼) para introducir la configuración del programa cuando se le solicite: Edad y Objetivo de frecuencia cardíaca. El valor mínimo del objetivo de frecuencia cardíaca es 80 y el máximo 220 menos su edad. También puede introducir el tiempo del programa y su peso.El objetivo de frecuencia cardíaca recomendado es el 80% **de su frecuencia cardíaca máxima teórica (FCMT = 220 – edad).** El programa comienza con un calentamiento. Si alcanza su objetivo de frecuencia cardíaca durante el calentamiento, éste finaliza y comienza el entrenamiento que haya programado. La resistencia se ajusta automáticamente para mantener su objetivo de frecuencia cardíaca durante el entrenamiento. Puede cambiar el objetivo de frecuencia cardíaca en cualquier punto del programa utilizando las teclas de Nivel Arriba (▲) o Abajo (▼) en el panel.

Ejemplo para una persona de 40 años:
220 – 40 años = FCMT 180
*180 * 0,80 = 144 Objetivo de frecuencia cardíaca*

Intervalo FC



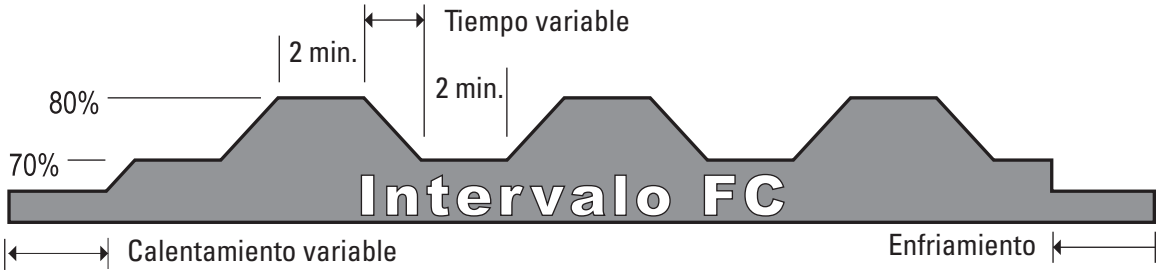
El programa de Intervalo FC es un excelente entrenamiento que utiliza intervalos de dos minutos que se alternan al **70%** y **80%** de su frecuencia cardíaca máxima teórica (FCMT). Se ha demostrado que el entrenamiento con intervalos brinda resultados superiores en comparación con el entrenamiento en estado fijo (es decir, un entrenamiento con un nivel de resistencia constante). Tras seleccionar el programa, utilice las teclas Arriba (▲) o Abajo (▼) correspondientes para introducir la configuración del programa que se le solicite: Edad y Objetivo de frecuencia cardíaca máximo (por defecto, el 80 % de su FCMT). También puede introducir el tiempo del programa y su peso. El valor mínimo del objetivo de frecuencia cardíaca es 80 y el máximo 220 menos su edad. El ordenador define su valor de objetivo de frecuencia cardíaca más bajo (70%) inicial en relación al valor que especifique para el objetivo de frecuencia cardíaca máximo. El programa comienza con un calentamiento. Si alcanza su objetivo de frecuencia cardíaca durante el calentamiento, éste finaliza y comienza el entrenamiento que haya programado. La resistencia aumenta o disminuye al final de cada periodo de dos minutos para comenzar el siguiente intervalo. Cuando alcanza el nuevo objetivo de frecuencia cardíaca, comienza el siguiente intervalo de dos minutos. En la pantalla se le solicita que aumente o disminuya su esfuerzo hasta alcanzar la frecuencia cardíaca deseada. Mientras mejor sea su condición física, más intervalos podrá lograr en el mismo periodo de tiempo. Puede cambiar el objetivo de frecuencia cardíaca del intervalo actual en cualquier punto del programa utilizando las teclas de Nivel Arriba (▲) o Abajo (▼) en el panel.

Ejemplo para una persona de 40 años:

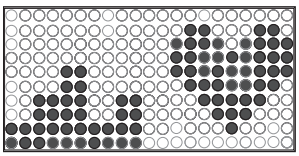
220 – 40 años = FCMT 180

*180 * .80 = 144 Objetivo de frecuencia cardíaca de intervalo alto*

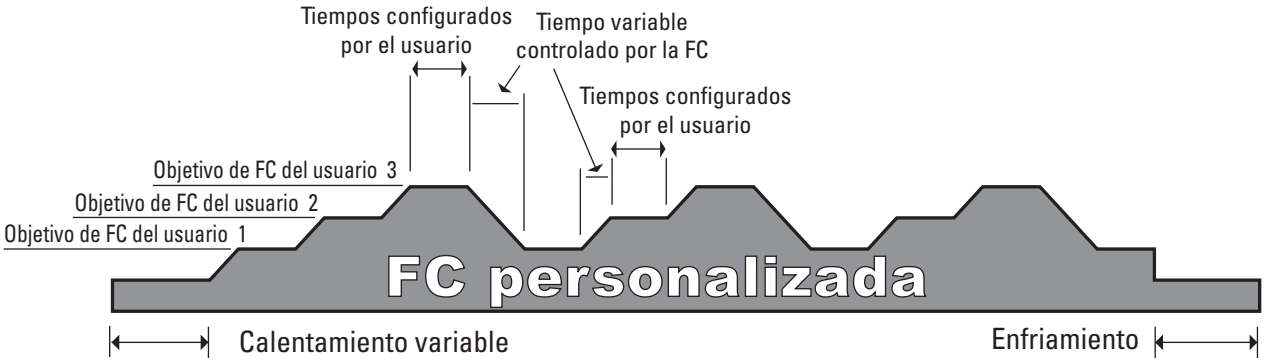
*180 * .70 = 126 Objetivo de frecuencia cardíaca de intervalo bajo*



FC Personalizada



El programa FC Personalizada permite especificar el objetivo de frecuencia cardíaca y la duración de hasta 6 intervalos que se alternan. Tras seleccionar el programa, utilice las teclas Arriba (▲) o Abajo (▼) correspondientes para introducir la configuración del programa que se le solicite: Edad, Intervalos (2 a 6), Intervalo 1—Tiempo, Intervalo 1—Objetivo de frecuencia cardíaca, Intervalo *n*—Tiempo e Intervalo *n*—Objetivo de frecuencia cardíaca. También puede indicar la duración del programa, su edad y su peso. El tiempo de los intervalos varía entre 00:15 y 99:00, con incrementos de 15 segundos. El valor mínimo del objetivo de frecuencia cardíaca es 80 y el máximo 220 menos su edad. El programa comienza con un calentamiento. Si alcanza su objetivo de frecuencia cardíaca durante el calentamiento, éste finaliza y comienza el entrenamiento que haya programado. La resistencia aumenta o disminuye al final de cada periodo para comenzar el siguiente intervalo. Cuando alcanza el nuevo objetivo de frecuencia cardíaca, comienza el nuevo intervalo con tiempo. En la pantalla se le solicita que aumente o disminuya su esfuerzo hasta alcanzar la frecuencia cardíaca deseada. Puede cambiar el objetivo de frecuencia cardíaca del intervalo actual en cualquier punto del programa utilizando las teclas de Nivel Arriba (▲) o Abajo (▼) en el panel.


Tiempos configurados por el usuario
Tiempo variable controlado por la FC
Tiempos configurados por el usuario
Objetivo de FC del usuario 3
Objetivo de FC del usuario 2
Objetivo de FC del usuario 1
FC personalizada
Calentamiento variable
Enfriamiento

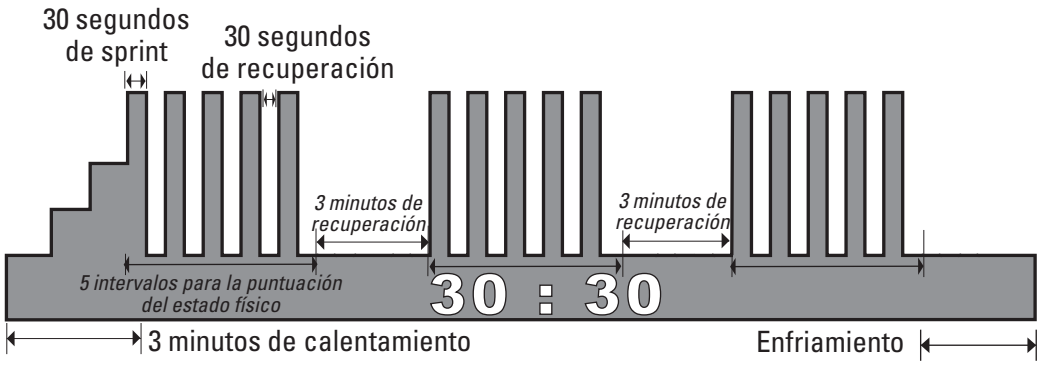
Programas de rendimiento (xR6e/xR6ce)

30:30

Nota: *Para que los programas de entrenamiento funcionen eficazmente, debe usar una correa inalámbrica para el pecho o sostener las empuñaduras con sensores de contacto para frecuencia cardíaca de los bastones fijos durante todo el entrenamiento.*

30:30

El programa 30:30 proporciona una prueba simple de su estado físico con 5 series de intervalos de sprint y recuperación de 30 segundos (RÁPIDO y LENTO). En cada serie, el programa controla su frecuencia cardíaca y calcula el número de latidos que desciende su frecuencia entre intervalos de sprint. La recuperación de la frecuencia cardíaca es una medida de su estado físico general. Tras seleccionar el programa, utilice las teclas Arriba (▲) o Abajo (▼) correspondientes para introducir la configuración que desee para el programa: Tiempo, Nivel de intervalos alto (el nivel que desea para los intervalos de sprint), Edad (sólo xR6e/xR6ce) y Peso. El nivel estándar del intervalo RÁPIDO es "8". Puede cambiar el objetivo de frecuencia cardíaca en cualquier punto del programa utilizando las teclas de Nivel Arriba (▲) o Abajo (▼) en el panel. El programa comienza con el calentamiento de tres minutos durante el cual el nivel de resistencia aumenta cada minuto. Una vez finalizado el calentamiento, la pantalla principal le indica cuándo comenzar cada intervalo RÁPIDO (60 RPM o más) y cuándo reducir la marcha (50 RPM o menos). En cada par de intervalos, el programa registra sus frecuencias cardíacas máxima y mínima. Al finalizar las 5 series de intervalos de sprint y recuperación, hay un periodo de recuperación de tres minutos. El ordenador calcula y muestra las velocidades medias de los intervalos LENTO y RÁPIDO y sus promedios de frecuencia cardíaca máximo y mínimo. La diferencia entre los dos promedios de frecuencias cardíacas indica la 'puntuación' de su frecuencia de recuperación cardíaca. Este valor es un indicador relativo de su estado físico; un número más alto indica una recuperación más rápida de la frecuencia cardíaca y, por lo tanto, representa un estado físico relativamente mejor. Después del periodo de recuperación de 3 minutos, comienza una nueva serie de 5 intervalos. El programa finaliza con un enfriamiento de 3 minutos. Compare la puntuación del promedio de su recuperación de frecuencia cardíaca que obtuvo de un entrenamiento a otro y vea cómo su estado físico mejora con el tiempo gracias al entrenamiento constante.


30 segundos de sprint
30 segundos de recuperación
3 minutos de recuperación
3 minutos de recuperación
5 intervalos para la puntuación del estado físico
30 : 30
3 minutos de calentamiento
Enfriamiento

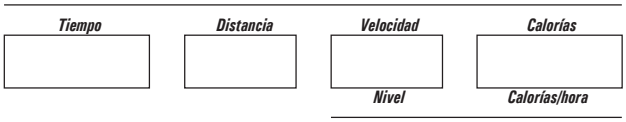
Resistencia de carga de trabajo

<table>
<tr>
<td>Nivel de resistencia</td>
<td>Las máquinas elípticas con asiento de la Serie XR6 incluyen 20 niveles distintos de resistencia. El nivel 1 es el más fácil y el nivel 20 es el más difícil. Con los programas Manual e Inicio Rápido, el usuario puede controlar completamente el nivel de resistencia. Los Programas de Intervalos (Intervalo, Intervalo Personalizado y 30-30) permiten que el usuario seleccione el nivel de resistencia para intervalos específicos.

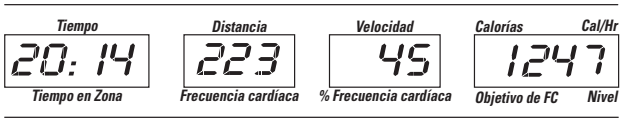
El nivel de resistencia se representa mediante filas de indicadores LED en la pantalla principal. Cada fila encendida representa 2 niveles de resistencia. La siguiente tabla le ayudará a comprender e interpretar la pantalla principal:
<table>
<tr><th>Niveles de resistencia</th><th>Filas de LED encendidos</th><th>Niveles de resistencia</th><th>Filas de LED encendidos</th></tr>
<tr><td>1-2</td><td>1</td><td>11-12</td><td>6</td></tr>
<tr><td>3-4</td><td>2</td><td>13-14</td><td>7</td></tr>
<tr><td>5-6</td><td>3</td><td>15-16</td><td>8</td></tr>
<tr><td>7-8</td><td>4</td><td>17-18</td><td>9</td></tr>
<tr><td>9-10</td><td>5</td><td>19-20</td><td>10</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
<tr>
<td>Nivel del programa</td>
<td>El programa Aleatorio de Octane Fitness permite al usuario seleccionar un nivel de resistencia global para el programa. Éste es el nivel de resistencia medio del entrenamiento. El rango de niveles de resistencia durante estos entrenamientos es$^{+/-}$4 con respecto al nivel del programa introducido (es decir, si selecciona el programa Nivel 5, la resistencia mínima es Nivel 1 y la máxima es Nivel 9). Durante el entrenamiento, la consola muestra el nivel de resistencia general del programa..</td>
</tr>
<tr>
<td>Resistencia en programas con control de frecuencia cardíaca</td>
<td>Estos programas (Quemar grasas, Cardio, Intervalo FC e FC personalizada) permiten al usuario introducir manualmente el objetivo de nivel de ritmo cardiaco del programa. Si alcanza su objetivo de frecuencia cardíaca durante el calentamiento, éste finaliza y comienza el entrenamiento que haya programado. El sistema controla el nivel de resistencia durante el entrenamiento con control de ritmo cardiaco, aumentándolo o disminuyéndolo según sea necesario para mantener el ritmo cardiaco del usuario dentro del objetivo.</td>
</tr>
</table>

Ventanas de lectura de los indicadores LED de xR6/ xR6e/xR6ce

xR6



xR6e/xR6ce



Tiempo
Muestra el tiempo de entrenamiento partiendo desde 0:00. Puede aumentar o disminuir el tiempo durante el entrenamiento. El tiempo máximo es 99:00. En ese momento, la pantalla pasará a 0:00. Consulte las características de configuración del usuario que se describen en la página 23 para que se muestre un contador en sentido ascendente en lugar de en sentido descendente.

Distancia
Muestra una estimación de la distancia que ha recorrido. La distancia se puede indicar en millas (sistema inglés) o en kilómetros (sistema métrico). En el xR6, 400 revoluciones equivalen aproximadamente a una milla. Si está pedaleando a 50 rpm, "recorrerá" aproximadamente una milla cada 8 minutos. Al comprar la máquina elíptica, la pantalla estará configurada en el sistema inglés. Consulte las características de configuración del usuario que se describen en la página 23 para cambiar del sistema inglés al sistema métrico.

Velocidad
Muestra la rapidez de su ejercicio. La velocidad se expresa en revoluciones por minuto (rpm).

Calorías
Muestra una estimación del total de las calorías quemadas durante su entrenamiento. Las calorías se basan en el peso que introduce el usuario. Si no introduce un peso específico, las calorías se basan en un usuario de 68 kg (150 lb) de peso.

Calorías/hora
Muestra la cantidad de calorías que quemaría en una hora en el nivel de resistencia y velocidad actuales.

Nivel
Muestra el nivel de resistencia (de 1a 20), donde 1 es el nivel de resistencia más bajo y 20, el más alto.

Tiempo en Zona
(xR6e/xR6ce)
Registra y muestra la cantidad de tiempo que ha estado dentro de la zona de entrenamiento de frecuencia cardíaca correcta del programa. El Tiempo en Zona sólo aparece cuando está utilizando un programa con control de frecuencia cardíaca y su frecuencia cardíaca es detectada por la máquina. Para utilizar esta función, debe estar usando su transmisor inalámbrico de ritmo cardiaco o sostener las empuñaduras con sensores de contacto para ritmo cardiaco (xR6ce).

Frecuencia cardíaca
(xR6e/xR6ce)
Muestra su frecuencia cardíaca en latidos por minuto (LPM). Para utilizar esta función, debe estar usando su transmisor inalámbrico de ritmo cardiaco o sostener las empuñaduras con sensores de contacto para ritmo cardiaco (xR6ce).

% Frecuencia cardíaca
(xR6e/xR6ce)
Muestra su porcentaje actual de frecuencia cardíaca (frecuencia cardíaca actual / frecuencia cardíaca máxima teórica). Para utilizar esta función, debe estar usando su correa con transmisor inalámbrico de frecuencia cardíaca o sostener las empuñaduras con sensores de contacto para frecuencia cardíaca (xR6ce), además de haber introducido su edad.

Objetivo de FC
(xR6e/xR6ce)
Muestra la frecuencia cardíaca que la máquina está intentando alcanzar cuando se utiliza un programa con control de frecuencia cardíaca.

Opción de frecuencia cardíaca con contactos del modelo xR6ce

Su máquina elíptica con asiento de Octane Fitness ofrece entrenamientos de primer nivel que le permiten aprovechar al máximo los beneficios de los programas de ejercicios de la zona de frecuencia cardíaca: Quemar grasas, Cardio, Intervalo FC e FC Personalizada. Además, el programa de rendimiento 30:30 utiliza lecturas de frecuencia cardíaca como medida del estado físico general. Cada entrenamiento ofrece diferentes beneficios de primer nivel, tal como se describe en las páginas 12 a 15.

Para aprovechar al máximo las características de control de frecuencia cardíaca, puede utilizar el transmisor inalámbrico o la correa para el pecho (incluida) o, simplemente, sostener las empuñaduras de contacto con sensores de frecuencia cardíaca que se encuentran en los manillares fijos. En un programa con control de frecuencia cardíaca, se controla la frecuencia cardíaca actual y el nivel de resistencia se ajusta automáticamente para que mantenga su objetivo de frecuencia cardíaca. Para cambiar el objetivo de frecuencia cardíaca durante un entrenamiento, utilice las teclas de Nivel ↴/↴.

Sensores digitales de frecuencia cardíaca de Octane Fitness

Los sensores digitales de contacto para frecuencia cardíaca de Octane Fitness del modelo xR6ce registran su frecuencia cardíaca con mayor precisión para ayudarle a realizar el mejor entrenamiento. Simplemente, sostenga los sensores digitales de contacto para frecuencia cardíaca cuando use un programa de frecuencia cardíaca. Para obtener la lectura de frecuencia cardíaca más precisa posible:

- Agarre las empuñaduras con sensores de frecuencia cardíaca de forma que la palma de la mano y los dedos estén en contacto con los sensores de metal de la parte superior e inferior de las mismas.
- Sostenga los sensores de contacto de manera firme pero cómoda.
- Mantenga las manos firmes en su lugar.

Impulsores de Entrenamiento

Las máquinas elípticas de la Serie xR6 ofrecen tres formas exclusivas de mejorar el entrenamiento para ofrecer retos y variedad que le ayuden a motivarse y comprometerse con su programa de ejercicios. Puede añadir Muscle Endurance, Leg Press o Chest Press a cualquier programa si pulsa un botón y aumentará su entrenamiento hasta un nivel totalmente nuevo.

Muscle Endurance

xR6

xR6e/xR6ce

Muscle Endurance es una excelente manera de aprovechar la variedad de ofertas de su máquina elíptica con asiento y una estupenda herramienta para motivarle y conseguir que su entrenamiento sea nuevo y apasionante. Este impulsor funciona con cualquier programa; se activa cada minuto y aumenta en 4 su nivel de resistencia actual mientras le solicita que realice combinaciones con ocho retos distintos: Empujar con piernas, Tirar con brazos, Empujar con brazos, Marcha atrás, Rápido, Resistencia $^{+}$, Sujeción Estrecha y Sujeción Amplia.

Empujar con piernas Consiste en empujar con las piernas para trabajar con los cuádriceps y glúteos.

Tirar con brazos Se centra en tirar con los brazos para que trabajen bíceps y dorsales a 10 niveles por encima de su resistencia actual.

Empujar con brazos Se centra en empujar con los brazos para que trabajen el pecho y los tríceps a 10 niveles por encima de su resistencia actual.

Marcha atrás Pedalear hacia atrás para cambiar el enfoque muscular de las piernas.

Rápido Seleccione el ritmo. Recomendamos un ritmo de 50 a 60 rpm, pero usted debe encontrar su propio nivel de comodidad.

Resistencia^{+} Sude la camiseta mientras trabaja con todo su cuerpo con un esfuerzo rápido con 3 niveles adicionales de resistencia: en total, 7 niveles por encima del nivel de su programa de resistencia.

Sujeción Estrecha Agarre los bastones de la parte inferior interna para trabajar con los bíceps y músculos pectorales.

Sujeción Amplia Agarre los bastones de la parte superior externa para trabajar los hombros, pecho y espalda.

Cuando Muscle Endurance está activada, se iluminan de una a cuatro combinaciones de indicadores LED de Muscle Endurance que le muestran lo que debe hacer. La secuencia de luces se genera de manera aleatoria de modo que nunca sabrá lo que viene a continuación.

Para activar Muscle Endurance, simplemente pulse el botón Muscle Endurance durante cualquier programa. Para desactivarlo, vuelva a pulsar el botón. En su configuración original (de fábrica), cada sesión de Muscle Endurance dura un minuto. En los modelos xR6e y xR6ce, el temporizador de cuenta atrás muestra el tiempo que falta para el próximo intervalo de Muscle Endurance o el tiempo restante en el intervalo de Muscle Endurance actual. Al finalizar el ejercicio, tiene un minuto de rutina elíptica normal (según el programa que esté utilizando). Tras este periodo un minuto, volverá automáticamente a la siguiente rutina de Muscle Endurance. ¡Buena suerte!

Sugerencia: *¿Quiere cambiar la duración o intensidad de los intervalos de Muscle Endurance de su xR6e o*

xR6ce? Simplemente mantenga pulsado el botón Muscle Endurance durante tres segundos o hasta que escuche un bip. Podrá establecer la duración de cada intervalo de Muscle Endurance y el tiempo entre intervalos. Consulte la página 24 para obtener más detalles.

Leg Press

Leg Press es una rutina exigente que le ayudará a conseguir fuerza y potencia en los músculos de la piernas. Leg Press aúna sesiones de trabajo cardiaco con sesiones de fuerza centradas en las piernas. La sesión cardiovascular sigue el perfil del programa que haya seleccionado. Para activar el impulsor del entrenamiento de Leg Press, pulse el botón correspondiente. Se iniciarán los intervalos de Leg Press, cuya resistencia aumentará 10 niveles (o hasta una resistencia máxima de 10) para el trabajo muscular, con series de 15 repeticiones, cuando coloque las manos en los bastones fijos y transfiera la carga de trabajo a la parte inferior de su cuerpo. Durante las series de Leg Press, se puede cambiar el nivel de resistencia al pulsar los botones de Nivel (▲/▼).

Sugerencia: *¿Quiere cambiar la configuración de tiempo o intensidad de las series de Leg Press de su xR6e o xR6ce? Simplemente mantenga pulsado el botón Leg Press durante tres segundos o hasta que escuche un bip. Puede definir el tiempo entre los intervalos de Leg Press, el número de repeticiones y el incremento de resistencia de cada serie. Consulte la página 25 para obtener más detalles.*

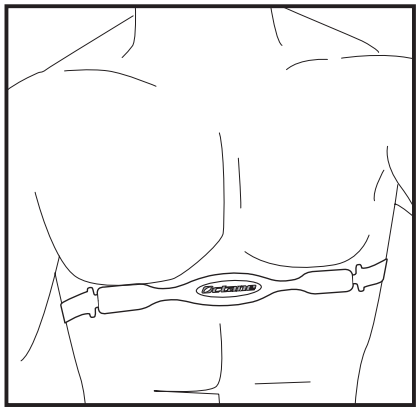
Chest Press

Chest Press es una forma única de entrenamiento diseñada para mejorar la resistencia y conseguir fuerza y tono muscular en la parte superior de su cuerpo. Chest Press aúna sesiones de trabajo cardiovascular con sesiones de fuerzas centradas en el pecho, los brazos y la espalda. La sesión cardiovascular sigue el perfil del programa que haya seleccionado. Para activar el impulsor del entrenamiento de Chest Press, pulse el botón correspondiente. Se iniciarán los intervalos de Chest Press, cuya resistencia aumentará 10 niveles (o hasta una resistencia máxima de 20) para el trabajo muscular, con series de 10 repeticiones, cuando coloque los pies en las sujeciones fijas y transfiera la carga de trabajo de la parte inferior a la parte superior de su cuerpo. Durante las series de Chest Press, se puede cambiar el nivel de resistencia al pulsar los botones de Nivel (▲/▼).

Sugerencia: *¿Quiere cambiar la configuración de tiempo o intensidad de las series de Chest Press de su xR6e o xR6ce? Simplemente mantenga pulsado el botón Chest Press durante tres segundos o hasta que escuche un bip. Puede definir el tiempo entre los intervalos de Chest Press, el número de repeticiones y el incremento de resistencia de cada serie. Consulte la página 25 para obtener más detalles.*

Sugerencia: *Aumente su entrenamiento hasta un nivel nuevo activando la Leg Press y la Chest Press al mismo tiempo y alternando series de fuerza entre la parte superior e inferior del cuerpo con un periodo de recuperación intercalado. Un gran reto y un gran entrenamiento*

HeartLogic Intelligence (xR6e/xR6ce)



Las elípticas xR6e y xR6ce están equipadas con HeartLogic Intelligence, una tecnología de control de frecuencia cardíaca de Octane. HeartLogic Intelligence es una tecnología sofisticada, pero fácil de usar, que le brinda el entrenamiento más preciso y efectivo posible. Todo comienza con la correa inalámbrica para el pecho y, en el modelo xR6ce, con los sensores digitales de contacto para frecuencia cardíaca que se encuentran en las empuñaduras. Existen cuatro programas de frecuencia cardíaca diferentes: Quemar grasas, Cardio, Intervalo FC e FC Personalizada, gracias a los cuales su entrenamiento siempre será divertido e interesante. El botón Now-Zone™ le permite bloquear de manera instantánea su frecuencia cardíaca actual sin importar el programa que esté utilizando, con sólo pulsar dicho botón. Además de esto, la consola muestra su tiempo en zona, frecuencia cardíaca actual, porcentaje de frecuencia cardíaca y objetivo de frecuencia cardíaca, para que sepa en todo momento dónde se encuentra y dónde debería estar.

Uso de la correa inalámbrica para el pecho	La correa inalámbrica para el pecho transmite su ritmo cardiaco a la consola electrónica hasta una distancia máxima de unos 90 cm (3 pies). Ajuste el largo de la correa elástica y asegúrela al transmisor alrededor de su torso, por debajo de la ropa. Colóquese la correa justo debajo del pecho. Asegúrese de que el logotipo de Octane Fitness esté mirando hacia afuera y que no esté invertido. Para mejorar el contacto con la piel, puede humedecer los electrodos que se encuentran en la parte posterior del transmisor con una pequeña cantidad de agua. (Los electrodos son la parte con canales de la cara posterior del transmisor que se coloca contra la piel.) Asegúrese de que la correa esté ajustada de manera que esté cómodo y no le impida respirar con soltura.
Uso de los sensores de contacto para frecuencia cardíaca (sólo xR6ce)	El modelo xR6ce incluye sensores digitales de contacto para frecuencia cardíaca en los manillares fijos. Éstos proporcionan una manera sencilla y precisa de registrar su frecuencia cardíaca para realizar un entrenamiento excelente. Para conseguir lecturas de frecuencia cardíaca más precisas, agarre las empuñaduras con sensores de forma que la palma de la mano y los dedos estén en contacto con los sensores de metal de la parte superior e inferior de la empuñadura. Agarre con fuerza y deje las manos fijas en el lugar que corresponde.
Programas con control de frecuencia cardíaca	Los modelos xR6e y xR6ce proporcionan cuatro programas con control de frecuencia cardíaca diferentes para ofrecerle una mayor variedad y ajustarse a sus necesidades personales. Le recomendamos que pruebe diferentes programas para saber cuál es su favorito. Si desea saber cómo funcionan los programas con control de frecuencia cardíaca, consulte la página 12.
Now-Zone	Now-Zone es una excelente característica que inicia instantáneamente un programa con control de frecuencia cardíaca usando su frecuencia cardíaca actual como objetivo. Pulse el botón nuevamente para salir del programa con control de frecuencia cardíaca y entrar en el programa Manual. Now-Zone puede activarse durante cualquier programa y en cualquier momento, siempre que esté usando su transmisor inalámbrico o sosteniendo los sensores de contacto para frecuencia cardíaca. (Si no está usando el transmisor ni sosteniendo los sensores, la pantalla principal muestra el mensaje "NO HR" (Sin frecuencia cardíaca) y la máquina elíptica pasa al programa Manual.)

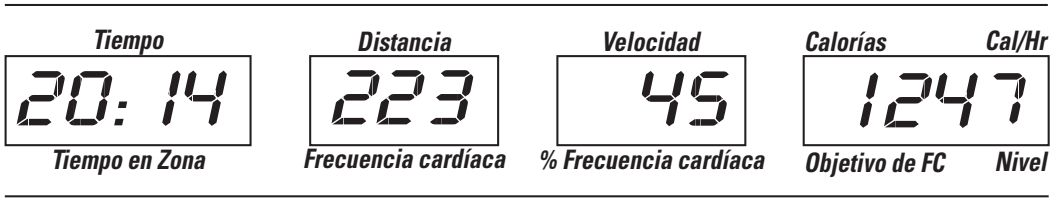
Información de frecuencia cardíaca crítica

Lectura de indicadores LED

Los entrenamientos de control de frecuencia cardíaca son una de las técnicas de entrenamiento más precisas que existen. Comprender el nivel de intensidad de su cuerpo es fundamental para llevar los entrenamientos al nivel siguiente. HeartLogic destaca por mostrar datos fundamentales durante el entrenamiento, lo que le permite maximizar el tiempo y la efectividad de sus ejercicios.

Las máquinas elípticas xR6e y xR6ce cuentan con cuatro ventanas de lectura de indicadores LED que muestran información relevante sobre la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento. Ésta incluye su Tiempo en la zona, Ritmo cardiaco (actual), Porcentaje de ritmo cardiaco y Objetivo de ritmo cardiaco.

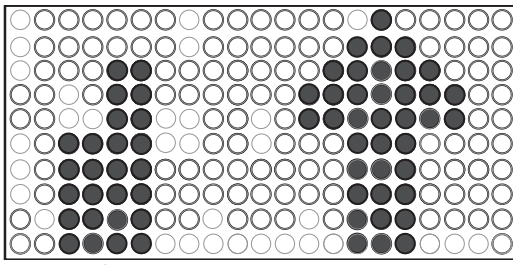
Sugerencia: *para que la pantalla siga mostrando los datos de frecuencia cardíaca, pulse Introducir cuando se muestre la información de frecuencia cardíaca en las ventanas durante su entrenamiento. Para seguir alternando las pantallas, vuelva a pulsar la tecla Introducir.*



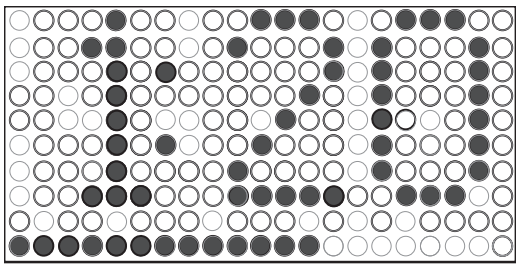
Pantalla principal

Durante los programas Intervalo FC e FC Personalizada, la pantalla principal le informa de su progreso durante los mismos.

Cambiar los objetivos de frecuencia cardíaca: cuando intenta alcanzar un nuevo objetivo de frecuencia cardíaca, la parte izquierda de la pantalla principal muestra una ilustración del intervalo. En esta ilustración, el intervalo que está intentando alcanzar parpadea. Cada columna representa un minuto. Una flecha en la parte derecha de la pantalla muestra si debe trabajar para aumentar o reducir su frecuencia cardíaca.



Duración del intervalo: después de alcanzar o sobrepasar el nuevo objetivo de frecuencia cardíaca, la pantalla principal cambia a un temporizador de cuenta atrás que indica la duración del intervalo. La fila de la parte inferior de la pantalla muestra un gráfico de barras horizontal que representa el nivel de resistencia actual.



PERSONALIZACIÓN DE LAS FUNCIONES PRINCIPALES

Muchas de las características y controles estándar de la máquina elíptica con asiento de Octane Fitness pueden personalizarse según sus preferencias. Con unos pocos pasos sencillos, puede configurar la máquina para que omita el calentamiento, muestre el tiempo de entrenamiento en modo de temporizador de cuenta atrás y las unidades en sistema inglés o métrico. También puede silenciar los tonos de la consola y ajustar el nivel de brillo de la pantalla según sus preferencias personales. Además, puede habilitar la característica exclusiva de control de administración de movimientos, MOM. En el xR6e y xR6ce, también puede ajustar el tiempo e intensidad de los intervalos de Muscle Endurance, Leg Press o Chest Press. Todos estos ajustes se realizan con facilidad y se guardan como la nueva configuración estándar de la máquina; no es necesario que vuelva a programarlos en cada uso.

Funciones de configuración del usuario

Las características de los programas, configuración de la consola y controles pueden ajustarse según su entorno de entrenamiento y sus preferencias personales. Para acceder a las funciones de configuración del usuario, mantenga pulsados los botones de Nivel (▲) y (▼) durante tres segundos o hasta que escuche un bip. Las siguientes funciones personalizables aparecen en secuencia. Utilice la tecla Introducir para alternar entre las opciones disponibles de cada función y pulse cualquier botón ▲/▼ para seleccionar un ajuste y avanzar a la función siguiente. Para salir sin cambiar los valores, pulse Pausa/Borrar.

Calentamiento (W-UP)	Esta característica se puede activar “On” (para incluir un calentamiento de 3 minutos en cada entrenamiento) o desactivar “OFF”. El ajuste original es "On".
TIEMPO	La máquina elíptica con asiento puede registrar el tiempo de entrenamiento al realizar una cuenta progresiva ("UP") o una cuenta regresiva ("dn"). El ajuste original es "UP".
Administración de movimientos (MOM) *(xR6e/xR6ce)*	El modo MOM es una característica de control única que ofrece de forma la elíptica con asiento xR6 de Octane Fitness. Al activar el modo MOM, se deshabilitan los botones de la consola y aumenta la resistencia del movimiento de los pedales de manera que no se mueven con tanta facilidad. Esta función de control puede evitar que los niños experimenten con la máquina. Esta función de la Configuración del usuario le permite habilitar (“On”) o deshabilitar (“OFF”) el modo MOM. El ajuste original es "On". Para activar el modo MOM después del entrenamiento, mantenga pulsadas las teclas de Programa ▲/▼ durante tres segundos o hasta escuchar un bip. La resistencia de la máquina aumenta al nivel 20 y los botones de la consola se desactivan. La máquina parece estar en modo de "Pausa", pero si se pulsa cualquier tecla, la pantalla principal muestra el mensaje "MOM MODE". Para salir del modo MOM, mantenga pulsadas las teclas Programa ▲/▼ de nuevo durante tres segundos o hasta escuchar un bip. **PRECAUCIÓN: el modo MOM es una función destinada a reducir la posibilidad de que los niños pedaleen en la máquina elíptica. Esta función no bloquea la máquina; los pedales pueden moverse y sigue existiendo el riesgo potencial de sufrir lesiones. Es responsabilidad del usuario vigilar a los niños y mantenerlos alejados de la máquina elíptica para minimizar la posibilidad de que sufran lesiones.**

Unidades	Puede seleccionar si desea ver las unidades expresadas en el sistema "ENGLISH" (millas o libras) o "METRIC" (kilómetros o kilogramos). El ajuste original es "ENGLISH".
Bip	Puede activar "On" o desactivar "OFF" los sonidos de la consola. El ajuste original es "On".
Brillo (BRIT)	Puede ajustar la intensidad o el brillo de los indicadores LED de la consola al seleccionar cualquier valor entre 1 y 8. Mientras más alto es el número, mayor es la luminosidad. El ajuste original es 8.
Salir	Cuando la ventana principal muestra el mensaje EXIT (Salir), pulse la tecla Introducir para salir de la Configuración del usuario. Todas las selecciones se guardarán y se utilizarán como los nuevos ajustes estándar de la máquina. Puede cambiarlos en cualquier momento al repetir estos procedimientos de configuración.

En las elípticas de cross training ***xR6e y xR6ce*** puede personalizar funciones adicionales:

Muscle Endurance

Para personalizar el impulsor de entrenamiento de Muscle Endurance, mantenga pulsado el botón Muscle Endurance durante tres segundos o hasta que escuche un bip. Luego, puede personalizar tres características de Muscle Endurance:

Con tiempo	La duración de cada intervalo de Muscle Endurance. El ajuste original es 0. Utilice los botones de Tiempo ▲/▼ para ajustar este valor (se muestra en la ventana Muscle Endurance) eligiendo cualquier valor entre 0:30 y 9:45, con incrementos de 0:15 segundos. Pulse Introducir para guardar la nueva duración del intervalo de Muscle Endurance. Para salir sin cambiar el valor, pulse Pausa/Borrar.
Sin tiempo	La duración del periodo entre los intervalos de Muscle Endurance. El ajuste original es 1:00. Utilice los botones de Tiempo ▲/▼ para aumentar o reducir este intervalo eligiendo cualquier valor entre 0:30 y 9:45, con incrementos de 0:15 segundos. Pulse Introducir para guardar el nuevo periodo entre intervalos de Muscle Endurance. Para salir sin cambiar el valor, pulse Pausa/Borrar.
Cambio de nivel	El número de niveles de resistencia que aumenta la unidad durante un intervalo de Muscle Endurance. El ajuste original es 4. Utilice los botones Nivel ▲/▼ para aumentar o disminuir este intervalo, seleccionando cualquier valor entre 1 y 19. Pulse Introducir para guardar el nuevo cambio de nivel de resistencia. Para salir sin cambiar el valor, pulse Pausa/Borrar.

Después de guardar sus opciones, éstas se programan como el nuevo estándar para la máquina, por lo que no necesita volver a introducirlas en cada uso.

Leg Press

Para personalizar el impulsor de entrenamiento de Leg Press, mantenga pulsado el botón Leg Press durante tres segundos o hasta que escuche un bip. Luego, puede personalizar tres características de la Leg Press:

Tiempo	El tiempo entre los intervalos de Leg Press. El ajuste original es 1:00. Utilice los botones Tiempo ▲/▼ para aumentar o reducir este intervalo, seleccionando cualquier valor entre 0:30 y 10:00, con incrementos de 0:15 segundos. Pulse Introducir para guardar el nuevo periodo entre intervalos de Leg Press. Para salir sin cambiar el valor, pulse Pausa/Borrar.
Repeticiones	El número de repeticiones (veces que se empuja) en cada intervalo de Leg Press. El ajuste original es 15. Utilice los botones Tiempo ▲/▼ para aumentar o disminuir este intervalo, seleccionando cualquier valor entre 5 y 99. Pulse Introducir para guardar el nuevo número de repeticiones. Para salir sin cambiar el valor, pulse Pausa/Borrar.
Cambio de nivel	El número de niveles de resistencia que aumenta la unidad durante un intervalo de Leg Press. El ajuste original es 10. Utilice los botones Nivel ▲/▼ para aumentar o disminuir este intervalo, seleccionando cualquier valor entre 1 y 19. Pulse Introducir para guardar el nuevo cambio de nivel de resistencia. Para salir sin cambiar el valor, pulse Pausa/Borrar.

Después de guardar sus opciones, éstas se programan como el nuevo estándar para la máquina, por lo que no necesita volver a introducirlas en cada uso.

Chest Press

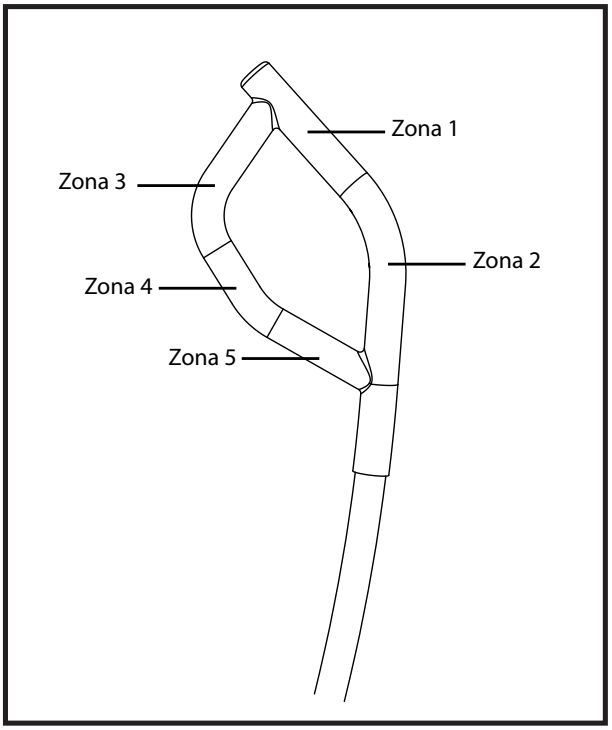
Para personalizar el impulsor de entrenamiento de Chest Press, mantenga pulsado el botón Chest Press durante tres segundos o hasta que escuche un bip. Luego, puede personalizar tres características de la Chest Press:

Tiempo	El tiempo entre los intervalos de Chest Press. El ajuste original es 1:00. Utilice los botones Tiempo ▲/▼ para aumentar o reducir este intervalo, seleccionando cualquier valor entre 0:30 y 10:00, con incrementos de 0:15 segundos. Pulse Introducir para guardar el nuevo periodo entre intervalos de Chest Press. Para salir sin cambiar el valor, pulse Pausa/Borrar.
Repeticiones	El número de repeticiones (veces que se empuja) en cada intervalo de Chest Press. El ajuste original es 10. Utilice los botones Tiempo ▲/▼ para aumentar o disminuir este intervalo, seleccionando cualquier valor entre 5 y 99. Pulse Introducir para guardar el nuevo número de repeticiones. Para salir sin cambiar el valor, pulse Pausa/Borrar.
Cambio de nivel	El número de niveles de resistencia que aumenta la unidad durante un intervalo de Chest Press. El ajuste original es 10. Utilice los botones Nivel ▲/▼ para aumentar o disminuir este intervalo, seleccionando cualquier valor entre 1 y 19. Pulse Introducir para guardar el nuevo cambio de nivel de resistencia. Para salir sin cambiar el valor, pulse Pausa/Borrar.

Después de guardar sus opciones, éstas se programan como el nuevo estándar para la máquina, por lo que no necesita volver a introducirlas en cada uso.

B A S T O N E S M U L T I G R I P

Su máquina elíptica de cross training Octane Fitness cuenta con bastones exclusivos que brindan un entrenamiento óptimo para la parte superior del cuerpo, con opciones prácticamente ilimitadas para una máxima comodidad, personalización y eficacia. Los bastones MultiGrip exclusivos sólo se encuentran disponibles en productos Octane y han revolucionado la manera de ejercitar la parte superior de su cuerpo. Los bastones MultiGrip son cómodos en cualquier posición, ya sea que sujetándolos ligeramente al realizar un entrenamiento breve y de poca exigencia o agarrando los bastones firmemente para llevar a cabo una sesión de entrenamiento lenta, exigente y muy intensa.



El diseño exclusivo de los bastones MultiGrip ofrece múltiples opciones que se traducen en las posiciones más cómodas y ergonómicamente correctas que puede proporcionar una máquina para cross training. ¡Sentirá la diferencia! Los bastones funcionan de la siguiente manera:

Zona 1	Posición del ángulo superior	Ideal para empujar Ofrece un rango de movimiento más amplio Se utilizan los músculos deltoides (hombro), pectoral (pecho) y dorsal (espalda)
Zona 2	Posición de la esquina de mayor tamaño: sujeción amplia	Para empujar con las palmas; mejor estabilidad para un movimiento de presión del pecho con una sujeción amplia Se centra en el uso de los músculos pectorales (pecho) y dorsales (espalda)
Zona 3	Posición del ángulo superior interno	Ideal para trabajar bíceps y dorsales (espalda) con el gesto de tirar.
Zona 4	Posición interior media	Excelente para pectorales (pecho) y tríceps con el gesto de empujar. Los dorsales (espalda) y bíceps trabajan en el movimiento de tirar.
Zona 5	Posición interior inferior	Se trabajan los tríceps y pectorales (pecho)

Sin importar la posición o zona que seleccione, estará trabajando diversos grupos de músculos de la parte superior del cuerpo para obtener un verdadero entrenamiento elíptico de cross training. Puede enfatizar un movimiento de empuje o estiramiento o cambiar la posición de las manos en cualquier momento durante cualquier programa de entrenamiento para aprovechar al máximo la fuerza de los músculos, la variedad y la comodidad.

Las innovadoras opciones de los bastones MultiGrip, combinadas con la variedad de entrenamientos interactivos de cross training que ofrece Octane, permiten crear sesiones de ejercicios eficaces y agradables que dan lugar a resultados sorprendentes.

SUGERENCIAS PARA UN ENTRENAMIENTO INTELIGENTE

Consulte siempre con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Los libros, cintas de video, Internet y entrenadores personales constituyen excelentes fuentes de información sobre programas de ejercicios. Asegúrese de utilizar información de fuentes fidedignas, tales como The American College of Sports Medicine (ACSM) o The American Council on Exercise (ACE). Visítelos en Internet en:

- www.acsm.org
- www.acefitness.com

Por cada buen recurso de información, existe también un engaño o moda pasajera. Una regla general simple es que si suena demasiado bueno para ser verdad, entonces es probable que no lo sea. El mejor camino hacia una vida más sana y feliz es el conocido y antiguo trabajo de aproximadamente 20 minutos al día, de 3 a 5 veces a la semana. Una serie de consideraciones clave le ayudarán a determinar el mejor programa para usted: FIT (frecuencia, intensidad, tiempo), frecuencia cardíaca, variedad del ejercicio y definición de metas.

FIT (Frecuencia, Intensidad y Tiempo)

Frecuencia	Con qué frecuencia entrena. Lo mejor es de tres a cinco veces a la semana.
Intensidad	Sin importar cuáles sean sus objetivos al hacer ejercicio, debe hacerlo al nivel de intensidad correcto. Si no se ejercita lo suficiente, no obtendrá los resultados que desea. Si se ejercita demasiado, puede sufrir dolores innecesarios y riesgo de lesiones, de forma que abandonará su rutina de ejercicios en general.
Tiempo	El tiempo es la duración del entrenamiento. Para lograr los resultados que espera, es importante que se ejercite al menos durante 20 minutos. Si está haciendo ejercicio por primera vez, aumente poco a poco la duración de cada entrenamiento. Un método excelente es agregar un minuto a cada sesión de entrenamiento hasta alcanzar el tiempo deseado. El programa Principiante es una forma perfecta para empezar.

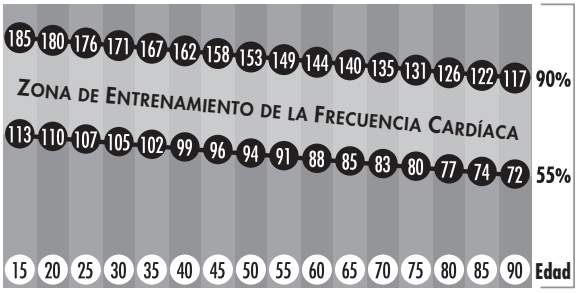
Frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca es el velocímetro de su cuerpo. La mejor manera de medir la intensidad del ejercicio es medir su frecuencia cardíaca. Debe controlar periódicamente su frecuencia cardíaca durante el ejercicio para asegurarse de que se mantiene en la zona de entrenamiento adecuada. Existen dos maneras de medir la frecuencia cardíaca: electrónica y manual.

Medición electrónica	Los modelos xR6e y xR6ce de Octane Fitness incluyen un transmisor inalámbrico que mide y muestra su frecuencia cardíaca en la consola durante el entrenamiento. El modelo xR6ce también posee sensores de contacto digital para frecuencia cardíaca en los manillares fijos. Y para llevar todo esto un paso más allá, Octane ofrece además, HeartLogic Intelligence, que cambia la resistencia de la máquina para mantener la frecuencia cardíaca deseada. Para obtener más información sobre HeartLogic Intelligence, consulte la página 21 .
Medición manual	Puede verificar manualmente su pulso usando sus dedos índice y corazón. Colóquelos debajo de su barbilla, junto a la nuez o en la muñeca, por el lado de la palma de la mano. Cuente su pulso durante 6 segundos y multiplíquelo por 10.

¿Cuál debería ser mi frecuencia cardíaca?

Para comprender la intensidad del ejercicio, primero debe determinar su frecuencia cardíaca máxima teórica (FCMT) restando su edad a 220. El límite inferior de su zona de entrenamiento de frecuencia cardíaca es el 55% de su FCMT, mientras que el límite superior es el 90% de su FCMT. Siempre debe practicar deporte dentro de estas cifras.



Ejemplo para una persona de 40 años:

220 – 40 = 180 FCMT
en latidos por minuto (LPM)
180 x 0,55 = Límite inferior de 99 LPM
180 x 0,90 = Límite superior de 162 LPM

Esto indica que la frecuencia cardíaca de una persona de 40 años que hace ejercicio debe estar entre 99 y 162 latidos por minuto durante el entrenamiento. A continuación, encontrará un cuadro que puede utilizar como referencia.

Si el objetivo de su ejercicio es quemar grasas y perder peso, debe entrenar dentro del rango del 60% al 70% de su FCMT. También debe realizar un entrenamiento más largo, de al menos 30 minutos. De esta manera, aumentará el número de calorías que quema de los depósitos de grasa. Si su meta es mejorar su nivel cardiovascular, debe entrenar a una intensidad mayor, dentro del rango de 75% a 90% de su FCMT. Al hacer ejercicios en este rango de intensidad mayor, condicionará a su corazón y a sus pulmones para maximizar su estado cardiovascular general.

Variedad del ejercicio

Apesar de que Octane pone a disposición del público una de las máquinas más versátiles que existen,recomendamos a la gente que varíe sus entrenamientos, ya sea seleccionando un programa diferente o realizando otra clase de ejercicios. De esta manera, disminuirá el aburrimiento, una de las causas más comunes por las que las personas abandonan su régimen de ejercicios. Asegúrese de utilizar todas las funciones de su máquina elíptica de cross training de Octane. Pruebe un programa diferente. Active la opción de Muscle Endurance. Vea otro programa de TV o suba el volumen de la música. Recuerde, la variedad mejora los entrenamientos. Además de utilizar su máquina elíptica Octane, realice ejercicios diferentes. Dé una caminata rápida junto a un lago. Móntese a la bicicleta o salga a patinar. Suba esa cuesta o haga una expedición por los senderos de un centro de esquí. Móntese en una bicicleta de ejercicios, haga jogging en una cinta para andar o suba por las escaleras. Un poco de variedad puede llevarle muy lejos.

Definición de metas

Otra clave para que un programa de ejercicios que tenga éxito es definir metas que se puedan lograr. Las metas pueden ser grandes o pequeñas. Recomendamos definir metas pequeñas para que pueda ver su progreso. Algunos ejemplos son:

- Perder una libra (0,5 kg) a la semana
- Dejar de comer caramelos
- Entrenar cuatro días a la semana
- Aumentar la duración de su entrenamiento un minuto cada sesión hasta llegar a un entrenamiento de 45 minutos

Después de definir sus metas, asegúrese de escribirlas y tenerlas en un lugar donde pueda verlas. Péguelas en el espejo del baño, en el frigorífico o en el monitor de su ordenador. No pierda de vista sus metas. Sin importar lo que se proponga, establezca metas realistas para que pueda alcanzarlas y experimentar el progreso. Celebre su éxito y luego avance a la siguiente meta.

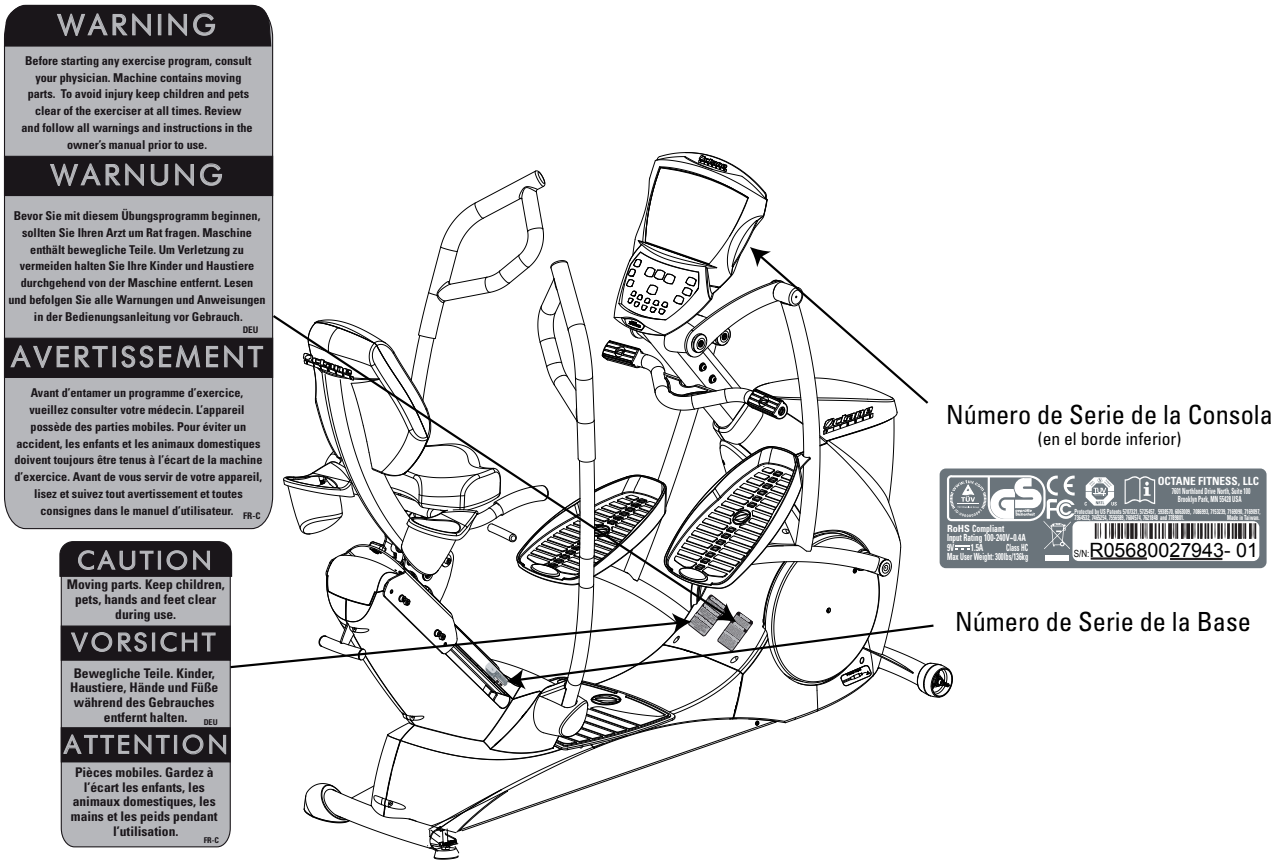
PARA COMENZAR EL ENTRENAMIENTO

CALENTAMIENTO	Comience su entrenamiento a una velocidad e intensidad menores de tres a cinco minutos. De esta manera, la sangre fluye a través de todo el cuerpo y eleva la temperatura de los músculos. Puede caminar, pedalear, montar en bici o utilizar su máquina elíptica de cross training para el calentamiento.
PROGRAMACIÓN	La programación DedicatedLogic se diseñó para brindarle la máxima flexibilidad posible para programar la máquina. Existen varias formas sencillas de comenzar: • Use QuickStart para comenzar inmediatamente el programa Manual; • Use QuickStart 1 o QuickStart 2 (en los modelos xR6e o xR6ce) para comenzar de inmediato su rutina favorita; • Comience con los botones Tiempo (▲/▼) y utilice el teclado para ingresar sus opciones y sus datos. También puede usar las teclas de la consola para cambiar el programa y ajustes luego de haber comenzado a pedalear. Para obtener una vista más detallada del sistema electrónico, consulte la página 2.
ENTRENAMIENTOS	El equipo cuenta con al menos cinco entrenamientos programados previamente. Le recomendamos probarlos todos y combinar su rutina. Recuerde que el aburrimiento puede acabar con un programa de ejercicios. La máquina elíptica para cross training de Octane Fitness es precisamente eso, una máquina para realizar diversos ejercicios, ¡así es que aprovéchela! Avance, retroceda y vaya despacio o rápido; use todo el cuerpo o céntrese en la parte superior del mismo: usted elige. También puede activar la opción Muscle Endurance y dejar que el ordenador le guíe a través del entrenamiento. ¡Diviértase!
ENFRIAMIENTO	Además de calentar su cuerpo antes del ejercicio, también debe realizar un enfriamiento adecuado al terminar. El botón Enfriamiento le ofrece una manera simple y efectiva de hacerlo. Para obtener más información sobre el enfriamiento personalizado de Octane Fitness, consulte la página 3 .
ESTIRAMIENTOS	El estiramiento es una parte fundamental de cualquier rutina de ejercicios y no debe pasarse por alto. Es recomendable realizar los estiramientos después del entrenamiento, cuando los músculos están tibios, para favorecer la flexibilidad y disminuir el riesgo de sufrir lesiones. Los músculos, tendones y ligamentos bien estirados pueden hacer del ejercicio y la recuperación una rutina mucho más agradable. Además, los estiramientos ayudan a disminuir el estrés. Después de realizar unos estiramientos adecuados, sentirá los beneficios en su cuerpo durante todo el día. Lo primero que debe tener en cuenta al estirar es realizar movimientos lentos y controlados, no bruscos. Debe sentir tensión, pero no dolor. Una vez que comience a sentir el estiramiento, mantenga la posición de 10 a 30 segundos. Respire profundamente y, después de mantener la posición, suelte durante 5 segundos y vuelva a estirar otros 20 segundos. Una rutina adecuada de estiramientos durará unos 10 o 15 minutos, pero sentirá sus beneficios las 24 horas del día. Recuerde: • Estire lentamente • Mantenga la posición durante 10 a 30 segundos • Deténgase al sentir una tensión cómoda, no al sentir dolor • Respire profundamente

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

ADVERTENCIA: Esta máquina contiene piezas móviles. Tenga cuidado al intentar localizar y corregir cualquier problema de la máquina.

La máquina elíptica con asiento de Octane Fitness ha sido fabricada para soportar muchas horas de uso intenso con un mantenimiento mínimo. Simplemente, frote la máquina con un paño después de cada entrenamiento para quitar el sudor y mantenerla limpia.


WARNING
Before starting any exercise program, consult your physician. Machine contains moving parts. To avoid injury keep children and pets clear of the exerciser at all times. Review and follow all warnings and instructions in the owner's manual prior to use.
WARNUNG
Bevor Sie mit diesem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen. Maschine enthält bewegliche Teile. Um Verletzung zu vermeiden halten Sie Ihre Kinder und Haustiere durchgehend von der Maschine entfernt. Lesen und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen in der Bedienungsanleitung vor Gebrauch.
DEU
AVERTISSEMENT
Avant d'entamer un programme d'exercice, vueillez consulter votre médecin. L'appareil possède des parties mobiles. Pour éviter un accident, les enfants et les animaux domestiques doivent toujours être tenus à l'écart de la machine d'exercice. Avant de vous servir de votre appareil, lisez et suivez tout avertissement et toutes consignes dans le manuel d'utilisateur.
FR-C
CAUTION
Moving parts. Keep children, pets, hands and feet clear during use.
VORSICHT
Bewegliche Teile. Kinder, Haustiere, Hände und Füße während des Gebrauches entfernt halten.
DEU
ATTENTION
Pièces mobiles. Gardez à l'écart les enfants, les animaux domestiques, les mains et les peids pendant l'utilisation.
FR-C
Número de Serie de la Consola
(en el borde inferior)
OCTANE FITNESS, LLC
S/N: R05680027943- 01
Número de Serie de la Base

REGISTRO PERSONAL

Sugerencia: *es muy recomendable anotar los números de serie de su máquina elíptica con asiento de Octane Fitness en este Manual de instrucciones para que pueda tenerlos a mano en caso de que necesite recibir asistencia técnica para solucionar problemas del equipo.*

ATENCIÓN: todos los números de serie comienzan con una letra.

Número de serie de la base
(ubicado en la parte trasera de la barra estabilizadora o a la derecha del canal de desplazamiento del asiento)

— — — — — — — — — — — — — —

Número de serie de la consola
(ubicado en la parte trasera de la placa de circuitos de la consola; debe retirar la parte trasera de la consola para verlo)

— — — — — — — — — — — — — —

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y PREGUNTAS FRECUENTES

Problemas electrónicos

El equipo no se enciende	• Compruebe que el cable de alimentación esté conectado desde la fuente de alimentación a la toma de corriente y a la máquina. • Enchufe una lámpara o una radio en la toma de corriente para verificar si hay electricidad. Si un interruptor controla la toma de corriente, enciéndalo. • Si comprobó que hay electricidad en la toma de corriente, puede que haya un fallo en el suministro de energía de la máquina. Póngase en contacto con su distribuidor local para obtener asistencia.
La consola muestra el código "Err".	• Un código de error indica que puede haber un componente defectuoso o mal instalado en la máquina elíptica de cross training con asiento. Póngase en contacto con su distribuidor local para obtener asistencia.
La consola se enciende y se apaga	• Compruebe las conexiones del cable de alimentación. Asegúrese de que las conexiones entre la base de la máquina y la toma de corriente de la pared sean firmes. • Desconecte la consola y vuelva a conectarla (para ello, debe retirar la consola de la barra). Al volver a conectar el cable, asegúrese de que el conector encaje en su lugar al oír el clic que indica una conexión correcta. • Si el problema continúa, póngase en contacto con su distribuidor local para obtener asistencia.
Las luces de los indicadores LED siempre están encendidas	• Mantenga pulsado el botón Pausa/Borrar durante cinco segundos para entrar en el modo de reposo.
Los indicadores LED de la pantalla se alternan constantemente	• Pulse el botón Introducir para que los indicadores LED dejen de alternarse en la pantalla.
Los indicadores LED de la consola no tienen suficiente brillo	• Entre en la Configuración del usuario, manteniendo pulsadas las teclas Nivel ▲/▼ durante tres segundos. • Pulse cualquier tecla ▲/▼ hasta que “BRIT” (Brillo) aparezca en la pantalla principal. • Pulse Introducir hasta que los indicadores LED brillen con la intensidad deseada (1-8). • Pulse cualquier botón ▲/▼ hasta que “EXIT” (Salir) aparezca en la pantalla principal. Después, pulse Introducir. • Si el brillo está definido en 8 (el nivel más brillante) y los indicadores LED siguen viéndose oscuros, póngase en contacto con su distribuidor local para obtener asistencia.
La consola no emite un "bip" cuando se pulsan los botones	• Entre en la Configuración del usuario y mantenga pulsados los botones Nivel ▲/▼ durante tres segundos. • Pulse cualquier botón ▲/▼ hasta que “BEEP” (Bip) aparezca en la pantalla principal. • Pulse Introducir hasta que aparezca “On” (Activar). • Pulse cualquier botón ▲/▼ hasta que “EXIT” (Salir) aparezca en la pantalla principal. Después, pulse Introducir. • Si “BEEP” está definido en “On” y el problema continúa, póngase en contacto con su distribuidor local para obtener asistencia.
La consola se encuentra en modo de pausa y no vuelve al modo normal de funcionamiento	• Es posible que la máquina se encuentre en el modo MOM; mantenga pulsadas las teclas Programa ▲/– durante tres segundos para desactivar el modo MOM.

No se siente el cambio de resistencia	• Aumente el nivel de resistencia a 20 y pedalee durante 30 segundos. Si siente una diferencia en la resistencia, el freno está funcionando correctamente. • ¿Los cables están conectados correctamente? Desconecte la consola y vuelva a conectar el cable (para ello, debe retirar la consola de la barra). Al volver a conectar el cable, asegúrese de que el conector encaje en su lugar al oír el clic que indica una conexión correcta. • Si el problema continúa, póngase en contacto con su distribuidor local para obtener asistencia.
Al realizar programas con control de frecuencia cardíaca, aparece el mensaje "NO HR" (sin frecuencia cardíaca). *(xR6e o xR6ce)*	• ¿Los cables para el control de frecuencia cardíaca están conectados correctamente? Desenchufe y vuelva a enchufar los cables de control de frecuencia cardíaca en la parte trasera de la consola y en la placa de frecuencia cardíaca de la parte posterior del asiento (para ello, debe retirar la cubierta de la consola y del respaldo). Al volver a conectar los cables, asegúrese de que los conectores encajen en su lugar al oír el clic que indica una conexión correcta.
La lectura de frecuencia cardíaca parece demasiado alta o demasiado baja; al realizar programas con control de frecuencia cardíaca, aparece el mensaje "NO HR" (sin frecuencia cardíaca) *(xR6e o xR6ce)*	Para realizar programas con control de ritmo cardiaco, debe usar un transmisor inalámbrico para el pecho o sostener las empuñaduras con sensores de contacto de ritmo cardiaco en el xR6ce. Compruebe que la correa inalámbrica para el pecho funciona correctamente: • Asegúrese de que los electrodos de la correa inalámbrica para el pecho estén en contacto directo con su piel. Los electrodos son la parte con canales de la cara posterior de la correa para el pecho. • Para mejorar el contacto, use agua para humedecer los electrodos en la parte de la correa inalámbrica para el pecho que se coloca contra la piel. • Asegúrese de que el logotipo de Octane Fitness esté mirando hacia afuera y que no esté invertido. • Asegúrese de haberse colocado la correa para el pecho en la parte inferior de los músculos pectorales. Es posible que deba ajustar la correa para obtener una lectura correcta. • Asegúrese de que la correa esté ajustada contra su cuerpo, pero no demasiado apretada como para impedirle respirar. • Pida a otra persona que se coloque la correa junto a la máquina para comprobar si funciona. • Es posible que haya interferencias con otros productos eléctricos (luces, TV, reproductores de música, redes inalámbricas, reproductores de MP3, teléfonos, etc.). Apague cualquier otro aparato eléctrico y verifique si el problema se resuelve. • Es posible que la batería del transmisor (correa para el pecho) esté dañada o desgastada; reemplácela y vuelva a intentarlo. • Si el mensaje “NO HR” continúa apareciendo en la consola, póngase en contacto con su distribuidor local para obtener asistencia. Para comprobar que las empuñaduras con sensores de contacto para frecuencia cardíaca del xR6ce funcionan correctamente: • Agarre las empuñaduras con sensores de frecuencia cardíaca de forma que la palma de la mano y los dedos estén en contacto con los sensores de metal de la parte superior e inferior de las mismas. • Agarre firmemente los sensores de contacto y mantenga las manos fijas y en su lugar. • Pídale a otra persona que utilice las empuñaduras y compruebe si funcionan. • Si el mensaje “NO HR” continúa apareciendo, póngase en contacto con su distribuidor local para obtener asistencia.

No es posible activar el modo MOM (Administración de movimientos) *(xR6e o xR6ce)*	• Compruebe que el modo MOM esté habilitado. Entre en la Configuración del usuario y mantenga pulsadas las teclas Nivel ▲/▼ durante tres segundos. • Pulse cualquier tecla ▲/▼ hasta que "MOM" aparezca en la pantalla principal. • Pulse Introducir hasta que aparezca "On" (Activar). • Pulse cualquier botón ▲/▼ hasta que "EXIT" (Salir) aparezca en la pantalla principal. Después, pulse Introducir. • Mantenga pulsadas las teclas de Programa ▲/▼ durante tres segundos para activar el modo MOM.

Problemas mecánicos

Los bastones móviles y pedales están sueltos/se tambalean de un lado a otro	• Los pernos que sujetan los bastones móviles y pedales deben estar muy apretados (aproximadamente 40,67 Nm/30 libras-pie). Consulte las instrucciones de instalación para localizar y apretar estos pernos. • Si el problema continúa, póngase en contacto con su distribuidor local para obtener asistencia.
La máquina se tambalea y no está estable en el suelo	• Es posible que los niveles regulables no estén bien ajustados. Hay dos niveladores ajustables que se encuentran en el estabilizador trasero. Consulte las instrucciones de instalación para ajustar y fijar correctamente los niveladores. • Si la máquina se encuentra sobre una superficie suave, como una alfombra, puede comprar una alfombra para equipos pesados a su distribuidor local y colocarla debajo de la máquina.
Es difícil colocar la clavija de bloqueo de inclinación en su sitio.	• El mecanismo de bloqueo de la inclinación puede estar mal alineado. Suelte los dos pernos del soporte de inclinación y empuje suavemente el asiento hacia adelante y atrás hasta que la clavija de bloqueo de la inclinación quede centrada en su ranura; vuelva a apretar los pernos.
La máquina emite un ruido de tic-tac o un sonido metálico	• Póngase en contacto con su distribuidor local para obtener asistencia.

Preguntas generales

¿Qué es una "caloría"?	• Una caloría es una unidad de medida para la energía. Una caloría es igual a la cantidad de energía necesaria para elevar la temperatura de 1 gramo de agua en 1 grado Celsius. Normalmente en la nutrición y el ejercicio, el término 'calorías' se refiere a 'kilocalorías', es decir, 1000 calorías. En principio, uno debe crear un déficit de 3500 kcal entre el consumo de energía (es decir, las calorías de los alimento) y la energía que se gasta para perder 0,5 kg (1 libra) de grasa corporal (o 7800 kcal por kg).
¿Qué es una 'milla' en la máquina elíptica?	• En las elípticas con asiento de la Serie xR6, 400 revoluciones de los pedales equivalen aproximadamente a una milla de distancia. Por tanto, pedaleando a 50 rpm, recorrerá aproximadamente una milla (1,6 km) cada 8 minutos.

Si tiene alguna pregunta o si necesita ayuda adicional, póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de Octane Fitness llamando al 888.OCTANE4.

GARANTÍA LIMITADA PARA EL CONSUMIDOR

Serie xR6 de elípticas con asiento

NOTA: LA GARANTÍA FUERA DE LOS ESTADOS UNIDOS Y CANADÁ PUEDE VARIAR. LA SECCIÓN DE SERVICIO DE NUESTRO SITIO WEB EN *WWW.OCTANEFITNESS.COM* CONTIENE INFORMACIÓN/ LIMITACIONES ADICIONALES DE LA GARANTÍA ESPECÍFICAS DE CADA PAÍS, QUE PUEDEN ALTERAR O MODIFICAR LAS SIGUIENTES ESTIPULACIONES DE LA GARANTÍA LIMITADA. VISITE ESTE SITIO WEB PARA DETERMINAR DICHAS ESTIPULACIONES DE LA GARANTÍA DENTRO DE SU PAÍS DE RESIDENCIA SI RESIDE FUERA DE ESTADOS UNIDOS O CANADÁ.

Al comprar este producto de Octane Fitness®, Usted acepta todos estos términos y condiciones.

Registro de la garantía: Debe registrar su producto con Octane Fitness, LLC ("Nosotros"). Puede registrarlo rellenando y devolviendo a Octane Fitness la tarjeta adjunta de Registro de garantía o registrarse a través de nuestro sitio Web en www.octanefitness.com.

Cuál es la cobertura: se garantiza que la máquina elíptica con asiento de la Serie xR6 de Octane Fitness (el producto) carece de defectos en los materiales y la mano de obra.

Quién tiene cobertura: el propietario original del producto o la persona a la que se le ha transferido la garantía en virtud del programa de garantía transferible de Octane Fitness.

Qué es una garantía transferible: como propietario original, Octane Fitness le permite transferir la garantía de su equipo a otra persona que compre o reciba el producto. Para transferir la garantía, debe completar una tarjeta de transferencia de garantía y enviarla a Octane Fitness. Encontrará una tarjeta de transferencia de garantía en el Manual de instrucciones o puede solicitar una llamando al servicio de atención al cliente, en el teléfono 888. OCTANE4. La garantía transferible no es válida si se transfiere hacia o desde un entorno comercial. La garantía sólo puede transferirse una vez.

Cuánto dura la garantía: Octane Fitness ofrece una garantía de por vida para la estructura del producto. todas las piezas cuentan con una garantía de cinco (5) años a partir de la fecha de compra original. La mano de obra tiene una cobertura de un (1) año a partir de la fecha de compra original. **La Garantía fuera de Estados Unidos y Canadá puede variar. Visite www.octanefitness.com/warranty para obtener más información si reside en un país que no sea Estados Unidos o Canadá.**

CLÁUSULA DE RESTRICCIÓN DE GARANTÍAS: ESTA GARANTÍA ES SU ÚNICA REPARACIÓN. EXCEPTO LO ESTABLECIDO EN EL PRESENTE DOCUMENTO, NO HACEMOS REPRESENTACIONES NI GARANTÍAS CON RESPECTO AL PRODUCTO Y EXCLUIMOS Y RECHAZAMOS, EN LA EXTENSIÓN PERMITIDA POR LA LEY APLICABLE (INCLUIDOS EL CÓDIGO DE COMERCIO UNIFORME DE MINNESOTA, EL CÓDIGO DE COMERCIO UNIFORME DEL ESTADO EN QUE USTED RESIDA, LAS LEYES DE VENTA DE MERCADERÍA EN LA FORMA EN QUE ESTÁN PROMULGADAS Y/O TIENEN VIGENCIA EN CUALQUIER PROVINCIA O TERRITORIO CANADIENSE, CUALQUIER CÓDIGO CIVIL O COMERCIAL EN SU PAÍS DE RESIDENCIA Y CUALQUIER MODIFICACIÓN OCASIONAL DE LOS ANTERIORES), A CUALQUIERA Y TODAS LAS GARANTÍAS IMPLÍCITAS CON RESPECTO AL PRODUCTO, INCLUIDAS, SIN LIMITACIÓN, CUALQUIER GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD, ADECUACIÓN PARA ALGÚN PROPÓSITO EN PARTICULAR, CALIDAD SATISFACTORIA Y/O CORRESPONDENCIA CON LA DESCRIPCIÓN.

EXCEPCIONES / LIMITACIONES: en ningún caso Nosotros seremos responsables ante Usted o cualquier tercero por daños especiales, indirectos, incidentales o emergentes de cualquier tipo, se basen en contrato, agravio o cualquier otra teoría legal. Si un tribunal determina que Usted tiene derecho a compensaciones económicas en lugar de las reparaciones estipuladas en este documento, Nuestra entera responsabilidad estará limitada a la cantidad exacta que Usted pagó por el Producto.

En la extensión permitida por la ley aplicable, el derecho sustantivo y las leyes de reparaciones del estado de Minnesota, Estados Unidos de América, serán aplicables en esta garantía, sin referencia a sus principios de conflictos de derecho. **DE CONFORMIDAD CON LA SECCIÓN 6 DE LA CONVENCIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS DE 1980 SOBRE CONTRATOS PARA LA VENTA INTERNACIONAL DE MERCADERÍAS ("CONVENCIÓN"), LAS PARTES, MEDIANTE EL PRESENTE, ACUERDAN QUE LA CONVENCIÓN ES DE APLICACIÓN A ESTE CONVENIO NI A LA RELACIÓN ENTRE LAS PARTES.** Todas las disputas derivadas de esta garantía y/o el Producto serán resueltas en un tribunal estatal o federal con jurisdicción competente ubicado en el Condado de Hennepin, estado de Minnesota, Estados Unidos de América. La versión en inglés de esta garantía regirá en todo momento la relación entre las partes a pesar del hecho de que esta garantía puede ser traducida a otro idioma que no sea inglés por cualquier parte.

Esta garantía no cubre las reparaciones de mantenimiento normales o correctivas ni daños o defectos causados o a los que hayan contribuido accidentes, uso inadecuado del Producto, cualquier causa externa al Producto o cualquier circunstancia fuera de Nuestro control. Cualquier mal uso, abuso, ubicación en cualquier aplicación del Producto que no sea el uso doméstico o intento de alterar o reparar el Producto utilizando otro medio que no sea un proveedor de servicios autorizados de Octane Fitness® anulará esta garantía.

Cualquier pieza de sustitución proporcionada de acuerdo con el presente está garantizada solamente por el tiempo que reste del Período de Garantía establecido anteriormente. Excepto como se estipuló anteriormente, esta garantía no es asignable y no es transferible a ningún tercero y cualquier intento de asignación o transferencia será nulo y no válido. Nuestros distribuidores, representantes de ventas y/o agentes no están autorizados para modificar ni ampliar el alcance de esta garantía y cualquier modificación o expansión que se intente o presuma será nula y no válida. No se cubren los fallos del producto si lo utilizan usuarios con un peso superior a 300 libras (unos 135 kg). **Esta garantía no incluye los productos utilizados para aplicaciones comerciales.** En ocasiones, Octane Fitness o sus proveedores pueden suministrar piezas y componentes electrónicos reparados en Condición de nuevos como piezas de sustitución en garantía y esto constituye el cumplimiento de los términos de la garantía. Todas las piezas de sustitución en garantía estarán garantizadas por el resto del plazo de la garantía original.

Lo que debe hacer: Conservar los comprobantes de compra (como el recibo de compra del distribuidor); operar y mantener el Producto según lo especificado en el Manual de instrucciones, notificar a su distribuidor o a nuestro departamento de Servicio de atención al cliente sobre cualquier defecto en un plazo de diez (10) días después de descubrirlo; y si se le indica, devolver la pieza defectuosa para su sustitución o, si fuera necesario, el producto completo para su reparación. Octane Fitness se reserva el derecho de determinar si se debe sustituir la máquina completa.

Manual de instrucciones: es MUY IMPORTANTE QUE TODOS LOS USUARIOS LEAN EL MANUAL antes de utilizar el equipo. No cumplir con cualquier requisito de uso puede anular esta Garantía.

Cómo obtener piezas y servicios: simplemente, llame al distribuidor donde adquirió el producto o al departamento de Servicio de atención al cliente de Octane Fitness al teléfono 888.OCTANE4 e indique su nombre, dirección y los números de serie del producto. **Cada producto tiene dos números de serie**. El número de serie de la consola se encuentra en la parte inferior de la misma. El número de serie de la base se encuentra en la placa de soporte del riel, debajo de la conexión del cable de alimentación. **Tenga a mano ambos números de serie cuando llame.**

Máquina de ruido de Información Reglamento - 3. GPSGV, el mayor nivel de ruido es de 70 dB(A) 70 o menos.

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

Esta garantía se aplica sólo al propietario original o a la persona que la haya recibido en transferencia. Esta garantía está expresamente limitada a la reparación o sustitución de una estructura o pieza defectuosa y supone el único medio de garantía. La garantía no cubre el desgaste normal, la instalación o mantenimiento inadecuados o la instalación de piezas o accesorios que no fueron originalmente desarrollados para el producto o que no sean compatibles con él. La garantía no se aplica a los daños o fallos causados por reparaciones no autorizadas, mal uso, accidentes, abuso, corrosión, decoloración de la pintura o el plástico, negligencia o uso por parte de personas con un peso superior a 300 libras (unos 135 kg) Octane Fitness no será responsable de ningún daño incidental ni consiguiente. En ocasiones, Octane Fitness o sus proveedores pueden suministrar piezas y componentes electrónicos reacondicionados en *Condición de nuevos* como piezas de sustitución en garantía y esto constituye el cumplimiento de los términos de la garantía. Todas las piezas de sustitución en garantía estarán garantizadas por el resto del plazo de la garantía original.

Octane Fitness rechaza expresamente cualquier otra garantía, sea expresa o implícita, incluidas entre otras, todas las garantías de comerciabilidad o de adecuación para un propósito particular. Esta garantía le otorga derechos legales específicos que pueden variar de un estado a otro.

NOTAS

Tarjeta de transferencia de garantía

Como propietario original, Octane Fitness le permite transferir el periodo restante de la garantía de su equipo a otra persona que compre o reciba el producto.

Al rellenar una tarjeta de transferencia de garantía y enviarla a Octane Fitness con una copia del recibo original, se transferirá la garantía. Haga dos copias de este formulario y del recibo original, una para su registro y otra para el nuevo propietario.

Octane Fitness ofrece una garantía de por vida para la estructura del producto. Todas las piezas cuentan con una garantía de tres años a partir de la fecha de compra original. La mano de obra tiene una cobertura de un año a partir de la fecha de compra original.

Este formulario sólo debe ser utilizado por el propietario original al vender o ceder el producto usado a un nuevo propietario.

Desprenda el formulario siguiente y envíelo a:

Octane Fitness
9200 Wyoming Avenue North
Suite 380
Brooklyn Park, MN 55437
Fax: 763-323-2064

Propietario original

Nombre: _____

Dirección: _____

_____

Ciudad: _____

Estado/Provincia: _____ Código postal: _____

País: _____

Distribuidor: _____

Nuevo propietario

Nombre: _____

Dirección: _____

_____

Ciudad: _____

Estado/Provincia: _____ Código postal: _____

País: _____

Modelo: _____

Número de serie de la base __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

Número de serie de la consola __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

Fecha de compra: _____

Firma del propietario original: _____ Fecha: _____

Firma del nuevo propietario: _____ Fecha: _____

Fecha de compra: _____

Número de serie de la base __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

Número de serie de la consola __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

Tienda: _____

Teléfono de la tienda: _____

Vendedor: _____

N O T A S

¿Le apasiona su entrenamiento y los resultados que logra?

Comparta su historia con otras personas en el sitio Web de Octane Fitness.
Visite: *www.octanefitness.com/testimonials*
Haga clic en "Compartir mi historia" y
demuéstrele al mundo su energía.

F U E L Y O U R L I F E ™

7601 Northland Drive North.
Suite 100
Brooklyn Park, MN 55428
888.OCTANE4

www.octanefitness.com

© 2011 Octane Fitness, LLC. Todos los derechos reservados. Octane Fitness, DedicatedLogic, Fuel Your Life, HeartLogic, Now-Zone, Muscle Endurance, Chest Press y Leg Press son marcas registradas de Octane Fitness. Se prohíbe el uso de estas marcas sin el consentimiento expreso por escrito de Octane Fitness.

102684-004 REV B SPA

(102684-001 REV E)